PERSONAGGIO

ANTONIA KLUGMANN

«Ho battuto gli anni dell'ansia costruendomi un sogno su misura»

di **Alessandra Dal Monte**, foto di M. Carassale

7

CUCINA DELLE DONNE

ELIZA ACTON

La poetessa che affermò sé stessa scrivendo un libro di ricette

di **Angela Frenda**, foto di S. Giorgi

22

22.06.2023

GIOVEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#54

ANNO 6 – N. 6

INCHIESTA

MANGIARE COME DIO COMANDA

Dietro le scelte alimentari si nasconde (anche oggi) un credo religioso?

di **Elisabetta Moro** e **Marino Niola**

5

Preparare pranzo e cena con pochi ingredienti, in spazio ridotto e zero sprechi La sfida di una food writer, convinta che cucinare dentro un van, cullati dal suono dell'oceano, possa essere un modo di viaggiare ma anche uno stile di vita che non lascia posto al superfluo

PIATTI «ON THE ROAD»

Testi e foto di **Francesca Giovannini**

14

INCHIESTA

SPOSI-VIGNAIOLI, IL RITO DEI «WINE WEDDING»

di **Carlotta Lombardo**

4

LUCIA DE MARCO

per il Corriere della Sera

Laureata in Storia dell'Arte, con una formazione pittorica tradizionale, ha studiato illustrazione editoriale al Mimaster a Milano. Lavora come freelance. Ama l'autunno, Parigi, la musica Jazz e gli albi illustrati di una volta

COOK.CORRIERE.IT

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

EDITORIALE

LA DOLCEZZA DELL'ESTATE

di
Angela Frenda

Che meraviglia che è stata Cibo a Regola d'Arte! E di questo volevo ringraziare voi lettori, pubblicamente. Voi che più di tutti, ogni mese, ci scegliete e sapete interpretare al meglio il senso più autentico dei nostri progetti. Il vostro entusiasmo è stato contagioso. E credo che ce lo porteremo a lungo nel cuore. Questo numero di *Cook* è stato costruito invece per accompagnarvi, dolcemente, verso l'estate. Con icone di donne che parlano di successi raggiunti con grinta e determinazione. Di menu realizzati (anche) on the road. E dunque magari apparentemente più difficili, ma non per questo meno appetitosi. E poi libri che insegnano ad amarci anche attraverso quello che mangiamo. Con due superospiti come Maria Rescigno e Anna Jones. Per il viaggio vi portiamo in un luogo che fa vacanza sempre, in qualunque stagione. In particolar modo durante questa: a Venezia, al Marriott dell'Isola delle Rose. Il professor Franco Berrino parla dei benefici della dieta oncologica, tema del quale è diventato un simbolo di eccellenza. Preparatevi a viaggiare poi, almeno idealmente, attraverso le nuove aperture che vi proponiamo anche questo mese: da Niko Romito a Roma alla nuova avventura di Nino Rossi. Clara Bona ci propone il total white, che è sempre bello e che non smette mai di affascinarci nell'arredamento (anche) delle nostre cucine. Mentre per gli oggetti Isabella Fantigrossi si è concentrata su situazioni vacanziere, come i picnic sulla spiaggia. Pronti? Buona lettura!

In alto, da sinistra, alcuni ospiti di Cibo a Regola d'Arte ritratti alla Triennale Milano dal fotografo Gabriele Galimberti: Bruno Barbieri, Massimo Bottura e Alain Ducasse, Aurora Cavallo, Antonino Cannavacciuolo, Isa Mazzocchi, i ragazzi del Tortellante, Tingting Dai, Fabio Fazio, Davide Oldani, Valeria Margherita Mosca e Alessandro Borghese

SOMMARIO

In un intrecciarsi di antichi usi, nasce in Puglia, terra del Primitivo, la cerimonia «di Dioniso»: durante il matrimonio la coppia seleziona le uve preferite per produrre un vino unico. Il risultato? Una magnum simbolo di eternità

È L'ORA DEI «WINE WEDDING»: IL RITO DEGLI SPOSI VIGNAIOLI PER UN GIORNO

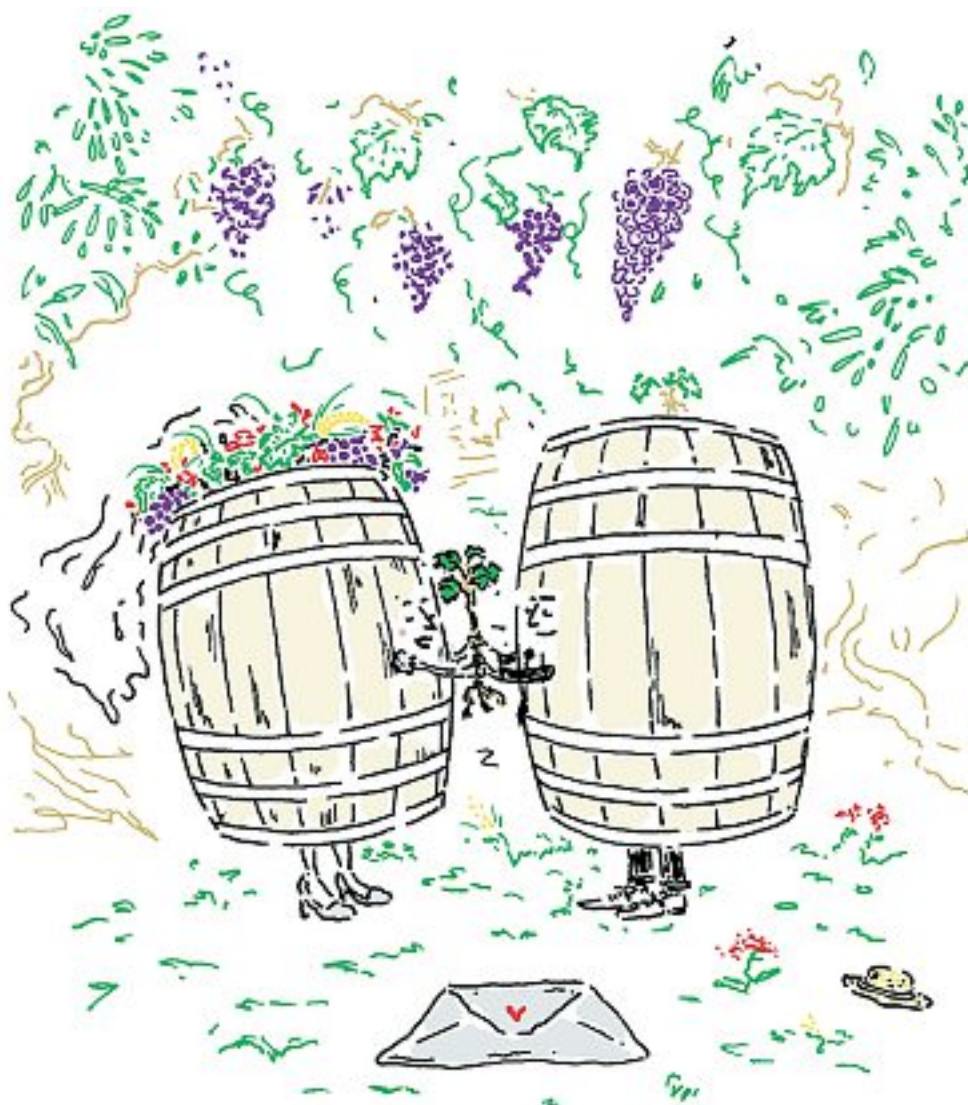
di **Carlotta Lombardo**
illustrazione di Francesca Arena

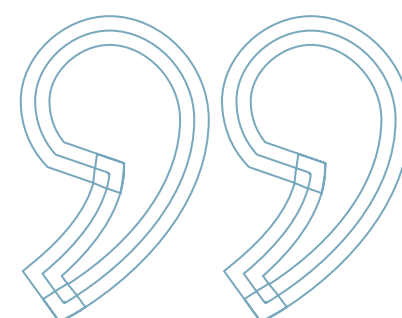
Tutto ritorna. La storia si ripete. Fatta di stagioni, di semina e raccolti. Di riti e tradizioni. A cambiare, è il linguaggio. Oggi la produzione del vino è un'esperienza unica da vivere in prima persona. Yoga e tour in bici tra i filari, notti in botti di legno, concerti, safari fotografici e, sempre più, matrimoni sensoriali in vigna e in cantina. «Il wine wedding è una tendenza iniziata negli Stati Uniti. In Italia si è diffusa dopo il Covid — spiega Lodovico Giustiniani, presidente di Confagricoltura Veneto e amministratore delegato di Borgoluce, azienda agricola di 1000 ettari a Susegana, nelle colline trevigiane del Valdobbiadene Prosecco Superiore Docg, dove si produce il frizzantissimo spumante veneto e prodotti genuini mettendo in pratica la circolarità —. Gli sposi cercano luoghi alternativi dove festeggiare il loro matrimonio perché vogliono offrire ai loro ospiti esperienze da vivere il più possibile all'aria aperta e in luoghi diversi dalla classica villa. È come se la pandemia avesse accelerato un'esigenza di sapere e autenticità. Da noi chiedono di dormire nei casali di campagna, di organizzare banchetti in cantina o addirittura celebrarvi il matrimonio, ma anche passeggiare nei vigneti, partecipare alle degustazioni e conoscere il ciclo produttivo del vino immergendosi nella natura».

Alla Masseria Cuturi, azienda che prende il nome dalle generose «colture» («Li Cuturi») spontanee, da sempre presenti tra Manduria e San Pietro in Bevagna, la celebrazione del matrimonio è legata al culto del Primitivo, uno dei vini più noti della Puglia. Dalla raccolta delle barbatelle, le talee di vite innestata, alla nascita del vino, creato dagli stessi sposi il giorno delle nozze. L'esperienza si chiama Wine Wedding e a idearla è stata Lorenza Cracco Rossi-Chauvenet, avvocata matrimonialista di Padova con due studi legali, un'azienda vinicola in Valpolicella (Massimago, in Veneto) e una seconda vita in Puglia, appunto, dove oltre a produrre Primitivo celebra il rito dell'amore. «Si chiama Rito della Nascita: gli sposi entrano nel giardino dell'amore, recintato da antichi muretti a secco, e innaffiano la barbatella dopo averla piantata in un vaso ricavato da una barrique — spiega —. Con il Rito di Dioniso, celebrato alla Porta di Dioniso, gli invitati siedono invece su panche bianche con vista sulla Conca D'oro mentre gli sposi uniscono le masse di vino da loro scelte creando quel vino unico che rappresenterà il loro amore». Il risultato è un prodotto in un esemplare unico, un magnum di un litro e mezzo. La bottiglia verrà messa in una cassa di legno insieme a una lettera scritta da entrambi gli sposi e conservata in cantina per essere poi consegnata con un'altra cerimonia, a termine dell'affinamento.

Acquistata nel 2008 dall'avvocata insieme a due soci, Masseria Cuturi si trovava in totale stato di abbandono. «Manduria è stata un'attrazione fatale perché trasuda di vite vissute e mi ha aperto un mondo nuovo: un luogo arcaico e pieno di umanità — spiega Cracco Rossi-Chauvenet —. Ho sempre creduto in questa avventura. Per me è come una grande arca dove poter rinascere e dove tutti, anche cento persone alla volta nei momenti della raccolta dell'uva, possono partecipare ai riti della vita». Alla grammatica lessicale di masseria Cuturi — bianca architettura di luce e colore (l'azzurro di Manduria, conservato nella facciata e sulle porte) — si aggiunge anche quella di un'ospitalità fatta di tessuti di lino e canapa realizzati al telaio, pavimenti con cementine antiche, accoglienza familiare e rispetto (il vino è bio). Consapevoli di vivere il vero lusso, quello del tempo e della natura, che qui è ancora integra.

Si chiama Abitare il vino, invece, il nuovo progetto di Cusumano. La storica azienda vinicola siciliana apre ora all'ospitalità con dimore che affacciano laddove nasce il suo vino: per la vendemmia 2023 aprirà Alta Mora Suite, sull'Etna, una dimora di campagna dal profilo rigoroso, affacciata sul vigneto di Linguaglossa in Contrada Arrigo e, più in là nel tempo, nella tenuta San Giacomo di Butera (Caltanissetta) dove il Nero d'Avola si esprime nella massima eleganza su un terreno calcareo bianchissimo, e a Ficuzza, regno di grandi bianchi, tra Piana degli Albanesi e le distese che arrampicano verso Rocca Busumbra e le vette delle Madonie. «La differenza tra queste case e le tante belle dimore dell'isola è l'esperienza del vino — spiega Diego Cusumano, alla guida dell'azienda insieme al fratello Alberto —. Si degusta là dove nasce, dove, chi ha piantato il vigneto ha costruito una casa, in una misura coerente e per questo diversa in ogni tenuta».

In Toscana, terra di grandi vini, una delle destinazioni più ricercate dagli sposi è, invece, Borgo Scopeto. Un tempo era un borgo medievale, oggi è un relais con stanze diffuse in casali immersi in una tenuta di 500 ettari a dieci chilometri da Siena ed esperienze in grado di assicurare agli ospiti una vera e propria Chianti-terapia. «Piace il fatto che siamo circondati da vigneti e ulivi. E che le future spose da noi possono dedicarsi alla vinoterapia, un trattamento di quattro ore in Spa per prepararsi al matrimonio con prodotti creati con le vinacce dei nostri vini, bagno di bacco e scrub, sempre a base di uva — racconta Alessandra Angelini, la proprietaria —. Nel frattempo i loro invitati visitano le cantine, degustano i vini e praticano yoga all'aria aperta con vista sulle vigna. Il pranzo di matrimonio? A ridosso dei vigneti coltivati a Sangiovese o dei campi di lavanda ed elicriso». E per la neo-coppia una bottiglia di vino con l'etichetta creata e firmata dall'artista toscano Maurizio Baccili che riporta la data dell'evento. Naturalmente in numero limitatissimo. Consapevoli che il matrimonio, oggi, per raccontare una storia indimenticabile, deve (anche) essere ad alto tasso emotivo.

Marito e moglie entrano nel «giardino dell'amore» e innaffiano la barbatella dopo averla piantata in un vaso ricavato da una barrique

Si cercano luoghi alternativi dove festeggiare le nozze e offrire esperienze agli ospiti, dalle degustazioni alle passeggiate nei vigneti

Al momento del pranzo è lecito fare come si crede: rimpinzarsi o astenersi, premiarsi o castigarsi. Ma è utile sapere, spiegano due antropologi, che la nostra «fede nutrizionale» ha spesso alle spalle un credo religioso

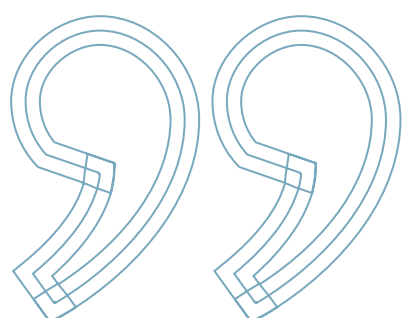
SE ANCHE OGGI A TAVOLA MANGIAMO COME DIO COMANDA

di **Elisabetta Moro** e **Marino Niola**
illustrazione di Francesca Arena

Sacrificare agli dèi significa dar loro da mangiare. A dirlo è il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach, lo stesso cui dobbiamo la fortunata espressione «siamo quello che mangiamo». Di fatto, sugli altari delle divinità gli uomini hanno sempre consacrato la loro identità alimentare, offrendo frutti, primizie, animali, spezie, insomma il meglio delle bontà e tipicità di cui dispongono. Non per niente gli antichi Greci la carne la mangiavano quasi esclusivamente in occasione dei sacrifici mentre la loro alimentazione quotidiana era fatta di cereali e verdure. E la religione dei cristiani nasce da un pasto sacrificale nel corso del quale si consuma il corpo stesso del Dio. In questo senso il cibo, proprio in quanto carburante della storia, è anche la materia prima della religione. E le norme alimentari sono il fondamento di quelle morali, non la loro conseguenza. Ogni decalogo religioso, infatti, è un menu sottotraccia. Quel che è lecito e quel che è proibito, i tempi e le modalità della cottura, della produzione e del consumo, la convivialità, lo scambio, le forme del sacrificio, le regole della macellazione animale e della produzione degli alimenti hanno sempre un fondamento sacro. Nel senso che gli uomini attribuiscono al volere degli dèi norme, usi e costumi che in realtà loro stessi hanno creato. Ma che acquistano un'autorità indiscutibile, superiore, nel momento in cui vengono sacralizzati. Questo passaggio di mano, dagli umani ai divini, serve fondamentalmente a porre un limite agli appetiti individuali, trasformando l'eccesso in peccato, per favorire una redistribuzione più vasta delle risorse alimentari. Ecco perché le religioni enfatizzano l'importanza della condivisione, della comunione alimentare. Che per i cristiani ha il suo modello nell'Ultima Cena, quando Cristo spezza il pane e condivide il vino con gli apostoli. Come se il cibo spartito acquistasse un valore aggiunto, un plus spirituale e sociale, che nutre insieme l'anima e la carne. Ed è per questo che nell'Antico Testamento profeti del calibro di Amos e di Isaia collocano gli obesi tra i malvagi. E Dante sbatte i golosi all'Inferno. Perché la loro voracità ha in sé un principio antisociale. A essere oggetto di condanna, infatti, non è il sovrappeso, ma l'egoismo di quelli che si pappano tutto. Come il ricco Epulone, quello che secondo il Vangelo di Luca «tutti i giorni banchettava lautamente», incurante del mendicante che giace alla sua porta in attesa di sfamarsi con gli avanzi caduti dalla sua mensa (Lc 16,19-20). Di fatto non siamo lontani da quel che dirà nel 1967 papa Paolo VI nell'enciclica *Populorum progressio*: «I ricchi sappiano almeno che i poveri sono alla loro porta e fanno la posta agli avanzi dei loro festini». Anche nel mondo mediterraneo politeista un filo doppio lega tavola e religione. E non solo perché il consumo dei cibi che costituiscono la base della tabella nutrizionale – cereali, carne e vino – è legato agli dèi e ai pasti sacrificali. Ma anche e soprattutto perché gli animali vengono immolati secondo un rituale specifico che in greco si chiama *thusia*, officiato da un sacerdote-macellaio, il *mageiros*. Pelle, grasso e ossa vengono gettati sul fuoco che arde sull'altare per offrirli agli immortali, i quali si nutrono di aromi e di effluvi. Mentre spalle e cosciotti vengono divorati dai cittadini. Che socializzano la tavola con i più poveri attraverso istituzioni sacre come le «cene di Ecate», la dea della notte, dove i cibi del sacrificio, pagati dai benestanti, vengono rigorosamente consumati dai nullatenenti. In effetti proprio da questi banchetti sacri nasce quella che noi chiamiamo la «sfera pubblica», *koinon*, contrapposta alla «sfera privata», *idion*, una distinzione che alimenta ancora oggi il nostro pensiero politico. In altre parole, la democrazia ateniese è nata a tavola, ma una tavola con vista sull'Olimpo.

Nella Roma antica accade qualcosa di simile. Addirittura, secondo un grande storico delle religioni come John Scheid, buona parte del nostro attuale lessico politico deriva proprio dalla terminologia dei banchetti sacrificali romani. Per esempio, la parola «partecipazione», che per noi è il mantra della cittadinanza, viene da *pars capere*, letteralmente «prendersi una parte» del pasto sacrificale. E *princeps*, da cui il nostro «principe», deriva da *primus capere*, cioè «colui che viene servito per primo». Insomma, il sacrificio serve a ristabilire un equilibrio con il Dio consacrandogli un cibo. Ma, al tempo stesso, determina l'identità di un popolo, attraverso la condivisione delle abitudini alimentari, influenzando il gusto, la sensibilità, le relazioni sociali, le differenze di genere. Secondo Pitagora, primo sponsor del vegetarianismo, una donna che voglia essere irreprensibile, pia, in una parola «perfetta», dovrebbe prediligere le lattughe, perché anestetizzano il desiderio di cui le ragazze sarebbero ricche per natura. Lasciando perdere le carni che invece eccitano i sensi e l'anima. Chissà che l'attuale predilezione femminile per le insalatone, oltre che con ragioni di educazione e di linea, non abbia a che fare con quest'eco religiosa remota. Un'eco che non ha mai smesso di abitare il nostro immaginario, gastronomico e non solo. Perché etica e dietetica, bilancia e coscienza, salute e salvezza vanno spesso di pari passo. E nel dilagare contemporaneo di diete fondate sulla privazione, sull'astinenza da questo o quell'alimento, su un intransigente ascetismo laico, riaffiora l'ombra lunga della precettistica devota. E di ideali religiosi come l'*askesis*, cioè la purezza, da cui deriva la parola «ascesi». Che consiste nel praticare uno stile di vita temperante, rinunciante, misurato, non violento. Oggi diremmo «politicamente corretto». (...) Ovviamente a tavola è lecito fare come si crede. Rimpinzarsi o astenersi, premiarsi o castigarsi. Ma è utile sapere che la nostra fede nutrizionale ha quasi sempre alle spalle una fede religiosa. In fondo, credenti o non credenti, volenti o nolenti, gaudenti o penitenti, ogni volta che ci mettiamo a tavola cerchiamo di mangiare come Dio comanda.

© 2023 Giulio Einaudi editore s.p.a., Torino

Il testo è un estratto da *Mangiare come Dio comanda* (Einaudi, 168 pag., 12 euro), l'ultimo saggio di Elisabetta Moro e Marino Niola. Professori ordinari di Antropologia dell'Università di Napoli Suor Orsola Benincasa, approfondiscono il legame intrinseco tra la religione, le norme morali e l'identità alimentare dell'uomo

Dai banchetti sacri di Ecate, dea della notte, nasce la «sfera pubblica», *koinon*, contrapposta alla privata, distinzione politica ancora attuale

Secondo Pitagora, primo sponsor del vegetarianismo, le donne pie dovevano prediligere le lattughe, perché anestetizzano il desiderio

TRE COSE DA SAPERE

1

Figlia di due medici, è nata a Trieste nel 1979. Conclusa la maturità classica, s'iscrive a Giurisprudenza, che dopo tre anni lascia per seguire la passione della cucina. Lavora come apprendista in diversi locali del Nordest

2

Nel 2006, a 27 anni, apre «L'Antico Foledor Conte Lovaria» in provincia di Udine. Nel 2010 acquista un terreno nel Collio Goriziano. Nel frattempo, per quattro anni, lavora come chef a Venezia a «Il Ridotto» e nello stellato «Venissa»

3

A fine 2014 inaugura «L'Argine a Vencò», a Dolegna del Collio (Gorizia). L'anno dopo conquista la prima stella Michelin. Klugmann nel 2018 è stata la prima donna a ricoprire il ruolo di giudice a Masterchef Italia

ANTONIA KLUGMANN

La chef de «L'Argine a Vencò», nel Collio goriziano, inaugurerà a dicembre l'ultimo pezzo del suo ristorante: il mulino del Seicento che ospiterà quattro suite per i clienti. Dopo gli anni dell'ansia economica, adesso la sua realtà «su misura» è solida: «Noi donne dobbiamo metterci nelle condizioni di essere eccellenti, senza sensi di colpa. E ora sogno la seconda stella»

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Matteo Carassale, producer Benedetta Moro

IL PERSONAGGIO

Ti accoglie sorridente, con gli avambracci pieni di scottature: «Sono la panificatrice, maneggio molte teglie». Sembra un *déja-vu*: settembre 2015, la nostra prima visita all'«Argine a Vencò». All'epoca i graffi sulle mani erano dovuti all'orto e alla brace. Otto anni dopo Antonia Klugmann è sempre Antonia Klugmann, ma all'ennesima potenza. Una versione concentrata e insieme espansa di sé stessa: la prima chef stellata italiana ad aver accostato Virginia Woolf alla cucina, parlando di come ci si potesse sentire libere in quella stanza (con i fornelli) tutta per sé, oggi è ancora più lucida e carismatica. Il perché si intuisce subito: «Mi sto godendo con grande serenità questo momento. Stiamo ristrutturando il mulino del Seicento accanto al ristorante, che è il motivo per cui tredici anni fa io e mia sorella Vittoria, mia unica socia, abbiamo comprato questo terreno. Sarà pronto a dicembre: quattro suite, un nuovo ingresso, spazi più ampi. Insieme alle due stanze che già abbiamo ci consentirà di creare un'ospitalità a 360 gradi per i clienti: finora le camere erano un punto di appoggio, da fine anno in poi ci sarà il comfort per poter stare due o più giorni». Si compie, così, il sogno di una vita: «Avere un ristorante-locanda immerso nella campagna, ma non disperso nel nulla. Un luogo contemporaneo, con una cucina connessa al resto del mondo, e allo stesso tempo profondamente radicata nel territorio». Siamo nel Collio friulano, a pochi chilometri dalla Slovenia. Terra di fiumi, colline e boschi. «Cercavo qualcosa che fosse circondato da bellezza, non banale nel Nord Est. Ho puntato sul Collio perché ho sempre creduto nel potenziale di questa zona e, da triestina, sentivo vicino a me il concetto di confine», spiega Klugmann, seduta nel salottino del suo ristorante, interrotta ogni tanto dal rumore di trapano e martello. Questo è il secondo cantiere nella vita di Antonia, ma rispetto al periodo in cui «L'Argine» veniva costruito, tra il 2010 e il 2014, oggi tutto è diverso: «All'epoca avevo trent'anni e un locale mio a Pavia di Udine, l'"Antico Foledor Conte Lovaria", che poi ho lasciato per andare al "Venissa" per due stagioni a guadagnare i soldi per i lavori. Sono stati quattro anni di stress immenso, ricordo che avevo gli incubi di notte, l'ansia per il denaro. Dovevo gestire la mia carriera agli esordi e allo stesso tempo affrontare gli imprevisti del cantiere, non sapendo se avrei avuto la copertura economi-

> **Il mio telefono non squilla (quasi) mai: ho delegato tutto per concentrarmi sulla cucina**

Qui a sinistra, uno spazio delle sale interne. In basso, un piatto del menu. Nella pagina accanto la brigata e, sotto, gli esterni del locale e parte dell'orto; alcuni vassoi e bicchieri del servizio; Antonia Klugmann con la sorella Vittoria; un angolo del ristorante

SPAGHETTI ALL'AGLIO ORSINO, BORRAGINE E TÈ MATCHA

INGREDIENTI

***500 gr** di farina tipo 00, **120 gr** di aglio ordino lavato, **200 gr** di tuorli. Per la glassa: **1** cespo di insalata trocadero, **1** cespo di insalata romana, olio, sale. **Q.b.** di salicornia. Tè matcha, borraggine*

Per gli spaghetti, mescolate tutti gli ingredienti e lasciate riposare l'impasto coperto in frigo. Tirate la pasta e tagliate gli spaghetti con il telaio. Centrifugate la borragine e filtrate. Per la glassa di insalata, tagliate le insalate. Sfogliate e rosolate in padella di ferro con un filo d'olio e un pizzico di sale. Quando saranno leggermente cotte toglietele dal fuoco e centrifugatele. Centrifugate la salicornia e filtrate. Sbollentate i capolini dell'erba sale. Per la borragine essiccata, aprite le foglie su carta da forno e conditele con tanto sale. Quando la foglia sarà marinata, per un paio di minuti mettetele in essiccatore a temperatura bassa fino a che non saranno croccanti. Cuocete la pasta e terminate la cottura in padella con la glassa di insalata e poi quelle di borragine e di salicornia. Servite con foglie di erba sale, di borragine essiccata e polvere di tè matcha.

ca. Ho fatto una grandissima fatica a costruire me stessa come professionista e in contemporanea a costruire qui. Adesso, invece, sono tranquilla: l'attività è solida e ho accanto mia sorella, che controlla tutti i conti. Vittoria (classe 1983, *ndr*) è la persona al mondo di cui mi fido di più: ha studiato Economia aziendale, ha fatto il revisore per dieci anni, è precisissima. Così io di questo cantiere posso seguire l'estetica, che mi piace molto essendo un'appassionata di design e di arte». Come sarà, dunque, il nuovo pezzo dell'«Argine»? «Ho deciso di conservare il più possibile l'aspetto grezzo e agricolo del mulino, stiamo recuperando tutti i materiali: resteranno le pietre a vista, tranne nelle camere, e le "cuciture" tra le parti vecchie e nuove saranno in cemento, come nell'edificio originale. Per me è una forma di sostenibilità: a volte si pensa a questo concetto solo in termini di dispersione dell'energia. Ma è sostenibile anche costruire qualcosa a misura dei propri desideri, e non inseguire perennemente "il più grande"». «Sostenibilità», «misura», «desiderio», «peso», «fortuna», «senso», «lusso», «impatto». Sono parole che Klugmann ripete spesso: dicono molto di lei e del mondo che si è costruita. «Credo in un'imprenditoria commisurata ai desideri di ciascuno — spiega —. Il mio è sempre stato creare quella stanza tutta per me che mi era indispensabile per essere libera dal punto di vista creativo. E, poiché non sono una persona che sta bene nelle situazioni di stress economico, non volevo una stanza perennemente in bilico, ma uno spazio con una vita lunga». E dunque, a Vencò, tutto è stato fatto pian piano. «La pasticceria e la seconda sala sono arrivate tre anni dopo l'apertura. Per magazzini e spogliatoi abbiamo aspettato altri tre anni. A marzo abbiamo rinnovato i bagni e l'impianto di condizionamento. Il forno di ultima generazione e il congelatore a cella li ho comprati quando ho potuto: sono attrezzature normali per chi, magari, eredita un ristorante, ma io e Vittoria qui siamo la prima generazione. All'apertura, nel dicembre 2014, eravamo in quattro tra cucina e sala. Io seguivo le preparazioni, impiattavo al pass, poi lavavo i piatti. Adesso ho due *plongeur* e un totale di 16 dipendenti. Non faccio consulenze, non faccio banchetti, anche se ricevo tante proposte. La nostra sfida economica è che il ristorante stia in piedi da solo, seppur decentrato. Io e Vittoria stiamo dentro la nostra capacità di spesa, e riusciamo anche a reinvestire. Il nostro segreto è la programmazione: potremmo fare 60 coperti a servizio, ci limitiamo a 22. Ci capita di rifiutare due-tre volte le richieste che riceviamo. Ma l'obiettivo è lavorare sulla continuità, non sui picchi. Ho la fortuna di avere una clientela mista: persone locali o del Triveneto che mi seguono da anni, ospiti italiani e stranieri. Vengono in periodi diversi, perciò non c'è mai una bassa stagione. Questo ci consente di tenere costanti i coperti e di controllare le spese. E, quando devo fare un evento fuori, chiudo. Anni fa i miei colleghi pensavano "poverina, nessuno le tiene aperto il locale". Adesso la mentalità collettiva è così cambiata che mi guardano con invidia, perché sanno che poter chiudere è un lusso». Un altro lusso, per Klugmann, è il fatto che il suo telefono non squilli (quasi) mai: «Devo ringraziare mia sorella Vittoria, che da quando lavora con me mi ha spiegato una cosa fondamentale: le aziende che funzionano meglio sono quelle in cui l'attività principale è separata da tutte le altre. E quindi io studio i piatti, Vittoria si occupa dei conti, oltre a stare in sala, Claudia delle prenotazioni e dei rapporti con la clientela. Il risultato è che io posso concentrarmi sulla mia cucina, molto intima e personale, fatta di dettagli che se non funzionano rendono il piatto mediocre». E qui scatta uno dei ragionamenti più affascinanti di Antonia Klugmann, quello sul processo creativo: «Poiché per me il lusso non è il raro o il costoso, e un

INGREDIENTI

Per il brodo di mela cotogna: ***1 l*** *di acqua,* ***4*** *mele cotogne,* ***q.b.*** *di sale,* ***q.b.*** *aceto di vino bianco. Per i radicchi:* ***2*** *foglie di radicchio variegato di Castelfranco e radicchio Lidric cul pòc. Per le animelle:* ***200 g*** *di animelle,* ***300 g*** *di pane fresco,* ***2*** *uova, olio di semi di arachide*

Per il brodo di mela cotogna, bollite la polpa delle mele cotogne in abbondante acqua dopo averle spelate e private dei torsoli. Gli scarti vanno inseriti comunque nell'acqua di cottura all'interno di uno straccio. Una volta che la polpa delle mele è morbida, toglietela dall'acqua. Filtrate l'acqua e riducetela sul fuoco fino all'ottenimento di una glassa. Condite il brodo con un pizzico di sale e un po' di aceto di vino bianco. Per i radicchi, lavate e pulite il radicchio variegato di Castelfranco e quello di Lidric cul pòc. Quest'ultimo viene coltivato e si trova nella pianura friulana. Si compone di 5-10 foglie di colore verde medio o verde scuro o rosso con una base biancastra e viene venduto con parte del fittone, localmente denominato «pòc», della lunghezza non superiore ai tre centimetri. Per le animelle, sbollentatele velocemente in acqua bollente senza aggiungerci altro. Ricordatevi però subito dopo di pelarle, rimuovendo la membrana esterna. Prima dell'impiattamento, marinate sottovuoto le foglie dei radicchi per qualche minuto prima dell'utilizzo nel brodo di mela cotogna condito. Impanate le animelle con farina, uovo e pane fresco leggermente essiccato e frullato grossolanamente. Friggetele in olio di semi di arachide. Servite le animelle condite con un po' di brodo di cotogna e sopra adagiate delle foglie dei radicchi marinati, che risulteranno molto saporiti.

In alto, parte della brigata e del personale nella campagna attorno al ristorante. Qui sopra Antonia Klugmann negli spazi del mulino in ristrutturazione. In basso, un piatto del menu

osso può avere più valore di un filetto se il cuoco utilizza la propria tecnica, io so di giocarmi tutto in una scala di valori molto ristretta. L'emozione del cliente dipende da questo range. Ed è faticoso avere a che fare con le melanzane, i radicchi, le insalate per tutta la vita e riuscire a dire qualcosa di nuovo. Serve tanta ricerca. E autocoscienza: se l'ingrediente è sempre lo stesso, chi cambia è chi lo cucina. E quindi il mio menu deve essere il tornasole di chi sono in quel preciso momento. Non è facile: significa sapere sempre chi si è e cercare una nuova relazione con quell'alimento. Altrimenti presenti dei piatti in cui non ti riconosci e ti senti vuoto, senza senso». Per riuscire a fare ciò, bisogna mettersi in precise condizioni: «Sì, e noi donne fatichiamo in questo. Ci sentiamo in colpa quando stiamo bene nel fare le cose che ci piacciono, ci sentiamo egoiste se facciamo delle scelte per essere eccellenti. Ma uno dei problemi delle donne nei lavori più competitivi sta proprio nel fatto che non hanno e non si creano quello che serve loro per diventare eccezionali. Gli uomini non hanno questo senso di colpa nel costruirsi delle carriere su misura: io sono riuscita a capirlo». Si sente del brusìo in cucina, c'è il fornitore di tartufi. Rigorosamente locali. «Ecco, parliamo di un'altra cosa che mi sta molto a cuore, la sostenibilità. Ormai si ha paura a pronunciare questo termine, perché è inflazionato. Siamo stati noi cuochi ad avergli tolto importanza usandolo spesso come *greenwashing*. Io però penso che un ristorante di ricerca come il mio abbia il dovere di ragionarci. Negli ultimi tre anni ho cambiato fornitore di carne, tutta friulana, e mi concentro su frattaglie e quinto quarto. Maialini da latte non ne uso, a Pasqua non ho voluto agnelli ma solo le parti invendute: ho preparato un brodo di teste, colli e interiora. Un piatto così dà senso, in primo luogo, a me. Poi ho un patto con il mio pescivendolo: non voglio pesca a strascico. Da quando collaboro con il Wwf e so cosa c'è dietro una cassetta di gamberi, e cioè una pesca di risulta incredibile, ho tolto scampi e gamberi rossi dal menu. Il caviale non l'ho mai avuto. Uso uova bio, verdura e frutta dell'orto: la differenza qualitativa è enorme. Ho eliminato la plastica usa e getta. Non racconto per forza queste cose al cliente, ma se chi mangia da me dice "che meraviglia queste seppie, da dove arrivano?", allora magari posso spiegare che non sono state strappate dallo strascico. Io che non riesco a trovare nel denaro e nell'ego una motivazione sufficiente a farmi lavorare bene trovo necessario fare queste scelte. Il mio lavoro è così bello già di suo che mi spinge da solo. E il pensiero di avere un impatto positivo anche su un sistema aiuta un cuoco professionista come me a trovare un senso di pace». Un cuoco, al maschile. «Lo faccio senza pensarci, dovrei dire "una cuoca", ma se immagino me stessa come professionista vorrei lo *schwa*: per quanto io mi identifichi in un genere femminile, quando parlo del mio lavoro mi piacerebbe la desinenza neutra perché per me è veramente più normale dire "cuoco". Ma è vero che il linguaggio è importante ed è il frutto di un processo culturale, che anche io devo fare personalmente». Il discorso porta inevitabilmente a un dato: le chef donne in ruoli apicali e visibili sono ancora poche. «Sì, ma non sarà così ancora per molto: da me le ragazze in brigata sono triplicate. E anche i miei colleghi hanno capito che le risorse femminili vanno valorizzate perché gli ambienti misti sono più sani, belli e redditizi. Avere, già oggi, più voci di donne — oltre a me Viviana Varese, Chiara Pavan, Valeria Piccini solo per citarne alcune — che parlano di cucina in maniera diversa sfata l'idea che ci sia un modo femminile e uno maschile di intendere le cose. Ciascuno ha il proprio, di singolo individuo. Per esempio, non è vero che il metodo gerarchico sia per forza maschile. Io amo la gerarchia in cucina dettata dal merito. Quello che ho capito, però, è che non cambi le persone: io ai miei collaboratori dico "qui dentro c'è questo standard, se

IL PERSONAGGIO

non ti piace o non riesci, ci separiamo, se ti piace lavoriamo affinché tu cresca”. Ciascuno ha il sacrosanto diritto, e anche il dovere, di cercare la propria felicità. Perciò se non corrisponde alla mia rispetto ogni scelta. È importante che le persone non si mettano in situazioni stressanti che non le fanno stare bene. Ma, allo stesso tempo, ricordiamoci sempre che nessuno regala nulla, bisogna comprarsi il proprio stile di vita ideale. E va bene così: la fatica dà il peso giusto a tutto». A proposito del suo privato, Klugmann è categorica: «Non ne parlo, perché non appena una donna entra in questa narrativa è per forza di cose in una posizione diversa rispetto a un uomo nella stessa narrativa. Quello che posso dire è che con Romano De Feo (l’ex compagno con cui ha lavorato per 18 anni, *ndr*) ci siamo lasciati quattro anni fa, e dallo scorso novembre non è più qui al ristorante. Tutta l’evoluzione del nostro rapporto è stata molto naturale». E il capitolo MasterChef? L’esperienza di giudice, nel 2018, è durata solo un anno. «È stata un motore utile per la mia attività, non uno scopo: diventare ricca e famosa non è il mio obiettivo. Ma rispetto chi invece lo ha. Io non mi metto mai in una chiave imitativa o di giudizio rispetto agli altri: se anche solo per un minuto mi fossi paragonata ad Antonino, Bruno e Joe (gli altri giudici, *ndr*) non mi sarei fatta del bene. Ciascuno di loro ha creato qualcosa di straordinario, ma di lontano da me». Come si fa a evitare i paragoni in una società performativa come la nostra? «Sono sempre stata così. Dal primo momento in cui ho messo piede in una cucina mi sono sentita parte di un gruppo. Da René Redzepi a Niko Romito, amo confrontarmi con le persone più brave di me. Ti danno la giusta misura di dove ti trovi nel mondo». Qualche sogno non ancora realizzato? «La seconda stella: tutti quelli che fanno il mio mestiere puntano al passo successivo. Ma anche sapere, quando sarò vecchia, di aver ispirato un/una giovane, che ne so, di Torre Annunziata con la mia storia. Qualcuno che leggendo di Vencò abbia pensato: se voglio, se studio, se mi relaziono con l’universo, posso fare la stessa cosa. E la posso fare a mia misura».

INGREDIENTI

Per 40 porzioni di crème brûlée: ***27** tuorli, **2,1 kg** di panna, **360 gr** di zucchero, **100 gr** di menta, **120 gr** di achillea, **80 gr** di artemisia. Per il gelato alla ricotta: **300 gr** di panna debic, **200 gr di** ricotta affumicata, **250 gr** di latte, **1,5** cucchiaini di miele di Sulla. Per l’infuso di silene: **500 gr** di silene, **0,2 g** di xantana*

Per il gelato, mettete a scaldare in una pentola la panna e il latte con il miele. Una volta caldo, aggiungete la ricotta affumicata precedentemente grattugiata e portate a ebollizione. A bollore frullate il composto. Filtrate e abbattete. Per la creme brûlée, scaldate la panna in una pentola. Aggiungete le erbe alla panna calda e portate a ebollizione. Nel frattempo, in una boule mescolate tuorli e zucchero senza fare troppa schiuma. Una volta che la panna ha raggiunto il bollore, aggiungetela al composto di tuorli e zucchero nella boule. Mescolate, coprite con la pellicola e lasciate in infusione fino a completo raffreddamento. Raffreddate e filtrate. Rimuovete le bolle al sottovuoto. Mettete in una teglia e cuocete a 100°C a forno statico per 130 minuti. Una volta fredda coppate e servite. Per la salsa di silene, passate il silene all’estrattore. Si tratta di un’erba spontanea che deve il suo nome al Dio Sileno, educatore e compagno di Bacco. È diventato famoso per il ventre rigonfio che ricorda il calice panciuto e globoso di questa pianta. Quando avete finito, aggiungete un po’ di gomma xantana, che viene utilizzato per addensare e stabilizzare, e frullate. Rimuovete le bolle al sottovuoto. Per l’impiattamento, servite la crème brûlée con un po’ di gelato accanto e qualche goccia di infuso di silene, che darà nel complesso un gusto amaro al piatto.

IL MENU DI FRANCESCA GIOVANNINI

RICETTE

ON THE

PIZZA IN PENTOLA

INGREDIENTI

*1 tazza di farina 1 (oppure 00), **1/2** bustina di lievito di birra disidratato, **1/3** di cucchiaino di sale, **1** cucchiaino di zucchero, **1/3** di tazza di acqua, passata di pomodoro, mozzarella (anche in versione veg), **1** cucchiaio di olio extravergine di oliva.*

4 PERSONE

30 MINUTI + RIPOSO

Questa è stata un po' una sfida: riuscire a preparare la pizza nel van usando un fornellino ad alcol. La parte che mi preoccupava di più non era tanto la preparazione dell'impasto, quanto la cottura, dato che non avevo a disposizione un forno. Per ovviare a questo problema ho usato uno stratagemma ovvero cuocere la pizza tra due padelle calde: in questo modo il calore non arriva solo da sotto, ma anche da sopra. Chiaramente il calore della pentola superiore non è sufficiente per far dorare l'impasto della pizza, ma credimi, il risultato finale è ottimo. La cottura diventerà una specie di «danza», ma è fattibile. Iniziate mettendo in una ciotola la farina, il lievito, il sale e lo zucchero. Mescolate in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Nel frattempo fate intiepidire l'acqua sul fuoco, aggiungi alla farina l'olio e poi, piano piano, l'acqua. Iniziate a impastare, prima con cucchiaio e poi con le mani. Dovrete ottenere un impasto omogeneo, morbido e un po' appiccicoso (se necessario aggiungi un po' di farina, senza esagerare). Infarinate un tagliere, dividete l'impasto e create quattro palline, arrotolando un po' l'impasto verso la parte inferiore. Dovranno essere abbastanza lisce. Mettete ciascuna pallina in una tazza leggermente unto, copri e attendete che raddoppino di volume. Ci vorranno circa due ore. Trascorso questo tempo, scaldate una padella e preparate una seconda padella accanto. Infarinate un tagliere e trasferite una pallina. Stendetela con le dita, senza schiacciare troppo i bordi. Quando la padella è calda, mettete l'impasto all'interno e iniziate a condire a piacere. Dopo un paio di minuti, trasferite la pizza nell'altra padella, mettetela sul fuoco e copritela con la padella calda usata prima. Fate cuocere per altri due minuti e poi mettete la pizza nella padella che stava sopra e coprite con quella che stava sotto. Continuate finché non vedrete che il formaggio si è sciolto, la parte superiore è cotta e quella inferiore ha fatto una crosticina. Se ti stai chiedendo: ma non si farebbe prima con un coperchio? La risposta è no. Usando le due padelle cerchiamo di riprodurre quello che avviene in forno. Il coperchio non sarebbe una fonte di calore (perché non viene riscaldato direttamente sul fuoco).

C PER CELIACI
F FACILE
L LIGHT
V VEGETARIANA
T TRADIZIONALE
PERSONE
TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Testo, ricette e foto di
Francesca Giovannini

ROAD

Preparare pranzo e cena con pochi ingredienti, in poco spazio e zero sprechi. La sfida della food writer «The Bluebird Kitchen», convinta che cucinare dentro un van, cullati dal rumore dell'oceano, sia un modo di viaggiare ma anche uno stile di vita da abbracciare Per non lasciare posto al superfluo

IL MENU DI FRANCESCA GIOVANNINI

V

F

2 PERSONE

15 MINUTI

UOVA AL POMODORO

INGREDIENTI

2 uova, 2 spicchi di aglio, 10 pomodorini (o 1/2 tazza di polpa di pomodoro al naturale), timo fresco, olio extravergine di oliva, sale.

Questa è la ricetta preferita di tutti i *van lifer*: è comoda, perché si mette tutto in una pentola, si prepara in poco tempo e si può personalizzare in molti modi diversi. In questo libro la troverete in tre versioni: questa è la classica con solo pomodoro (fresco o in conserva), molto simile alle nostrane «uova in purgatorio», ma ci sono anche la variante mediorientale (la shakshuka), speziata e con i peperoni, e quella con i fagioli alla messicana. Qualunque sia la versione che deciderete di preparare, sappiate che potrete cucinarla anche direttamente nei piatti in metallo che consiglio nel mio libro: in questo modo non dovrete nemmeno lavare la padella! In una padella (o nel piatto di metallo) mettete un filo d'olio e fatelo scaldare con i due spicchi d'aglio schiacciati. Nel frattempo lavate e tagliate a metà i pomodorini. Quando l'aglio avrà iniziato a dorarsi, aggiungete i pomodorini (o la salsa di pomodoro) con un pizzico di sale e un rametto di timo. Fate andare a fuoco dolce, coperto, per circa 5 minuti. Assaggiate e, se sentite che il pomodoro è un po' troppo acidulo, aggiungete una puntina di zucchero. Create due piccoli spazi nella salsa e aggiungete le uova, salate solo l'uovo e coprite. Fate cuocere per un paio di minuti, finché l'albume non sarà diventato bianco: a quel punto togliete dal fuoco e servite con delle fette di pane. Esiste anche l'opzione vegan: al posto delle uova, fate cuocere delle fettine di tofu o di tempeh insieme al pomodoro. Per la shakshuka, il procedimento è lo stesso, se non che all'inizio, al posto dell'aglio utilizzerete mezza cipolla, del peperoncino essiccato o fresco, mezzo peperone rosso e paprica dolce e alla fine menta e prezzemolo invece che il timo. Il quantitativo di pomodorini necessario è di 250 g. Anche per la ricetta con i fagioli neri, scaldate dell'olio in una padella e aggiungete la cipolla, pulita e tagliata a fettine sottili, un pizzico di sale, del peperoncino e un mazzetto aromatico (rosmarino, alloro, timo, salvia). Quando la cipolla inizia a diventare morbida, aggiungete i fagioli (200 g di neri o rossi lessati) e una spolverata di paprica affumicata, quindi fate insaporire per un minuto. Se volete usare i pomodorini freschi, uniteli ai fagioli. Salate leggermente, aggiungete un terzo di tazza d'acqua e mezzo cucchiaio di cacao amaro. Coprite e fate cuocere per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Come prima, fate spazio per le uova e cuocetele assieme. Spolverate di prezzemolo e servite con il pane.

L'AUTRICE

Cuoca e «creator digitale», Francesca Giovannini, su Instagram The Bluebird Kitchen, si occupa di cucina e di stili di vita sostenibili. Il suo primo ricettario è *Cucina essenziale* (Gribaudo, 2022)

Era l'estate del 2008 quando, su una scogliera in Spagna, passai per la prima volta una notte in furgone. Mi sembrò subito una cosa magica: la luna che si rifletteva sull'oceano, il campo di pannocchie dietro di me, quel piccolo guscio con dentro un materasso e poco altro, e quel senso di libertà, di esistenza nel solo presente, mi fecero subito innamorare di questo modo di viaggiare e di vivere i luoghi. Un furgone è stata anche la nostra prima casa, mia e di mio marito Silvio, quando nel 2011 siamo andati a convivere. Ho visto (e vissuto) come questo modo di viaggiare, di concepire il viaggio e non solo, si sia evoluto in questi anni (per alcuni versi in meglio, per altri in peggio), ma quella che non è cambiata è la mia voglia di partire, di cucinare cullata dal rumore dell'oceano, di mangiare seduta su una roccia guardando un orizzonte nuovo ma al contempo familiare. C'è qualcosa di magico nel cucinare in uno spazio così piccolo e con risorse limitate: tutto deve avere un senso, non c'è spazio per il superfluo, ogni cosa ha un suo specifico posto e ruolo e proprio per questo motivo, per questa intrinseca funzionalità di tutto ciò che ci circonda, i gesti, che potrebbero sembrare più complicati rispetto a quelli che si compiono in una cucina di casa, in realtà sono semplificati. Non c'è spazio per l'indecisione, la complessità viene meno, siamo solo noi, uno o due fuochi al massimo e i nostri ingredienti.

Quando si parte per un viaggio, di solito si pensa subito alla valigia, agli indumenti che ci serviranno, alle scarpe, allo spazzolino da denti, insomma, a tutto quello che viene messo solitamente in una valigia. Quando mi preparo io per un viaggio, la mia valigia è un po' diversa, è fatta di sapori casalinghi pronti a mischiarsi e trasformarsi. È piena di barattoli con farina di ceci, lenticchie e mazzetti aromatici direttamente dal mio giardino, di ingredienti familiari che potranno essere le basi per cucinare, mischiati ai profumi e ai sapori dei luoghi che visiterò, il tutto racchiuso in una piccola dispensa su ruote che mi accompagnerà ovunque andrò.

Quando si viaggia con un van, bisogna essere autonomi: l'acqua per cucinare e per lavare i piatti è quella presente in un piccolo serbatoio, e lo stesso vale per il gas o il combustibile usato per accendere i fuochi, l'elettricità è autoprodotta (solitamente da pannelli solari o dall'energia cinetica di quando ci si sposta da un luogo all'altro guidando), tutte le risorse che decidiamo di usare per fare qualcosa devono essere ben misurate. Non c'è spazio per lo spreco, perché non si sa quando si avrà la possibilità di ricaricare il serbatoio con altra acqua o di sostituire la bombola del gas. Cucinare all'interno di un van per me è stato fin da subito un insegnamento, mi ha dimostrato che è sufficiente molto meno di quello che possiamo pensare per cucinare, ma anche per vivere, che produrre pochi rifiuti è una priorità, perché tutto quello che viene scartato diventa una zavor-

IL MENU DI FRANCESCA GIOVANNINI

F

2
PERSONE

15
MINUTI

ORZOTTO CON LEGUMI, PAPRICA E PEPERONE

INGREDIENTI

1/2 *tazza di orzo,* ***1/2*** *tazza di ceci lessati, paprica dolce,* ***1/2*** *peperone rosso,* ***1/2*** *cipolla,* ***1*** *cucchiaio di concentrato di pomodoro,* ***1*** *mazzetto aromatico (****2*** *foglie di alloro,* ***2*** *rametti di rosmarino lunghi quanto la foglia di alloro,* ***4-5*** *rametti di timo,* ***2-3*** *foglie di salvia),* ***1/2*** *tazza di acqua, prezzemolo fresco, olio extravergine di oliva, sale.*

Ecco un abbinamento tra legumi e cereali che a me piace molto: è una sorta di peperonata leggera con un'aggiunta di orzo e ceci che la rendono un bel piatto unico. Quando si tratta di cereali, cerco sempre di portare con me prodotti con tempi di cottura che non superino i 15 minuti, così da non dover affrontare cotture esageratamente lunghe nel van. Potete sperimentare versioni diverse cambiando gli ingredienti anche in base alla stagionalità: un'altra combinazione che adoro, per esempio, è zucca e funghi. Pulite e lavate la cipolla, quindi tagliatela a fettine sottili. Fate scaldare in una pentola dell'olio e fate appassire la cipolla con un pizzico di sale, il concentrato di pomodoro e il mazzetto aromatico per un paio di minuti. Nel frattempo pulite e tagliate a listarelle il peperone. Quando la cipolla sarà appassita, aggiungete il peperone insieme alla paprica, salate e fate insaporire per altri due minuti. A questo punto aggiungete anche l'orzo e proseguite la cottura per un minuto, mescolando spesso. Unite quindi i ceci e l'acqua, coprite e fate cuocere per circa 14 minuti, finché l'orzo non avrà assorbito tutta l'acqua e sarà pronto. Servite aggiungendo del prezzemolo tritato e una spolverata di paprica dolce.
Se optate per la versione più autunnale a base di zucca, che trovate soprattutto tra settembre a novembre, e funghi, ad esempio gli champignon (altre specie potete reperirle anche d'estate), il procedimento è lo stesso. In questo caso avrete due gusti abbastanza delicati, meno forti sicuramente del peperone. Quindi dopo aver lavato e pulito la cipolla, tagliatela a fettine sottili. Fatela appassire con dell'olio in una pentola con un pizzico di sale. Assieme mettete anche il concentrato di pomodoro e il mazzetto aromatico composto sempre da alloro, rosmarino, timo e salvia. Nel frattempo tagliate a pezzetti la zucca, circa 300 gr, e aggiungetela alla cipolla ormai ben appassita. Salate e fate insaporire per altri due minuti. Se volete, condite anche con la paprica. Aggiungete l'orzo e fate andare per un minuto. Versate l'acqua e i ceci già lessati e fate cuocere sul fuoco con coperchio per un quarto d'ora circa. Spegnete quando l'orzo risulterà ben cotto. Spolverate con prezzemolo tritato e, se avete piacere, con della paprica dolce.

F

2
PERSONE

15
MINUTI

PANZEROTTI IN PENTOLA

INGREDIENTI

1/2 *tazza di farina 1 (oppure 00),* ***1/2*** *bustina di lievito istantaneo per torte salate,* ***1/4*** *di tazza di acqua,* ***2*** *manciate di spinacini, qualche fettina di formaggio tipo scamorza (anche in versione veg), olio extravergine di oliva, sale, pepe in grani.*

Ecco una ricetta jolly che potete declinare in tantissimi modi. Li ho chiamati panzerotti, anche se l'impasto è un po' diverso, perché il risultato è abbastanza simile. Io li ho farciti con spinaci e scamorza, ma potete usare la ricetta dell'impasto base per creare tutte le varianti che volete. Trovo che sia un piatto unico ottimo, perfetto per un pranzo al sacco. Potete anche prepararli con diverse farciture, tagliarli a pezzettini e condividerli durante un aperitivo o una merenda. Per questa ricetta il rapporto tra acqua e farina è di 1:2. Iniziate mettendo in una ciotola la farina, il lievito e un pizzico abbondante di sale. Mescolate e aggiungete piano l'acqua, sempre mescolando: otterrete una pastella abbastanza densa. In una padella scaldate un filo d'olio e, quando sarà caldo, aggiungete un po' di pastella, avendo cura di muovere la padella in modo da ottenere uno strato di impasto spesso circa 2 mm su tutta la padella. Mettete al centro una manciata di spinacini, qualche fettina di formaggio e condite con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Quando l'impasto nella parte superiore è ancora liquido ma ha iniziato a fare delle bollicine, con una spatola ripiegate a metà il disco. La cosa importante è che il ripieno non tocchi i bordi: la parte di impasto ancora liquida lungo il bordo si chiuderà, sigillando il panzerotto. Fatelo cuocere per qualche minuto su entrambi i lati finché non sarà ben dorato. Procedete così anche per l'altro panzerotto. Se non volete utilizzare il formaggio, potete optare per alcune soluzioni veg. Così chi è intollerante al lattosio in questa ricetta non incontrerà altri tipi di latticini. In vendita potete trovare diverse alternative che ricordano gusto, consistenza e caratteristiche nutrizionali di alcuni formaggi e, talvolta, ne richiamano anche il nome. C'è ad esempio lo stracchino vegetale, che può ricordare lo squacquerone, a base di riso integrale. Poi c'è la mozzarella alternativa, sempre a base di riso integrale. E ancora, i morbidi e gustosi fiocchi di tofu, 100 per cento vegetali e poveri di grassi, ricordano i più famosi fiocchi di latte. Per i formaggi veg più solidi, esiste un simil-parmigiano caratterizzato da un leggero aroma di funghi. Da non dimenticare infine quello spalmabile e la ricotta a base di soia. Tutte opzioni che contengono sicuramente meno grassi rispetto a quei formaggi che vengono prodotti con latte di mucca.

F

L

2 PERSONE

15 MINUTI

CRÊPES DI FARINA DI CECI

INGREDIENTI

__1/2__ tazza di farina di ceci, __1/2__ tazza di acqua, __1__ pizzico di sale, olio extravergine di oliva, lamponi, more, sciroppo d'acero.

Se avete voglia di crêpe, da farcire in versione sia dolce che salata, ecco la ricetta che fa per voi. In questo caso ho usato frutta fresca e sciroppo d'acero, ma sono ottime anche farcite con semplice marmellata. Se invece le volete rendere salate, farcitele con verdure grigliate o con qualunque ingrediente desideriate. Iniziate creando la pastella. Quindi aggiungete alla farina di ceci un pizzico di sale e l'acqua, avendo cura di mescolare così da non creare grumi. Scaldate in una padella un filo di olio, quando è caldo distribuite parte della pastella, creando una crêpe sottile e avendo cura di distribuirla su tutta la superficie della padella. Fate cuocere per un paio di minuti e, quando vedete che è quasi del tutto rappresa, giratela con l'aiuto di una spatola. Fate cuocere per altri due minuti e togliete dalla padella. Farcite con lamponi, more o frutta fresca a piacere e con sciroppo d'acero. Per una versione più tradizionale delle crêpe, procuratevi mezza tazza di farina 1 (oppure 00), mezza tazza di bevanda vegetale a scelta, olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Queste quantità vanno bene per due crêpes da cuocere in una padella da 24 centimetri. Create dunque la pastella unendo la farina, il sale e la bevanda vegetale, avendo cura di mescolare così da non creare grumi. Scaldate in una padella un filo di olio. Quando è caldo, distribuite metà della pastella, creando una crêpe sottile e avendo cura di distribuirla su tutta la superficie della padella. Fate cuocere per un paio di minuti e, quando vedete che è quasi del tutto rappresa, giratela con l'aiuto di una spatola. Fate cuocere per altri due minuti e togliete dalla padella. Procedete nello stesso modo per la seconda crêpe. Per la farcitura, potete riproporre quella utilizzata per le crêpe con farina di ceci oppure optare per una versione salata. Alcuni suggerimenti li trovate qui di seguito. Una farcitura tradizionale è ricotta (o tofu sbriciolato) e spinaci da ripassare sempre in padella col parmigiano o del lievito alimentare in scaglie. E ancora, perché non provare caprino, erba cipollina e zucchine alla griglia con un filo di olio extravergine d'oliva? Un'altra versione facile da realizzare è quella a base di rucola, crescenza e pomodori secchi e una spolverata di pepe. In ciascuna di queste versioni utilizzate anche un po' di burro per rendere il piatto ancora più gustoso. Basta una noce appena per far rosolare le crêpes in padella e dare ancora un sapore in più.

ra da portarsi dietro fino al primo luogo dove sarà possibile buttarla, che l'essere presenti nel momento ci permette di risparmiare tempo ed energie, oltre a costruire ricordi indelebili nel tempo. Questi sono tutti temi molto attuali, all'interno di un van ma anche di una casa.

Cucinare in un van può non essere semplice, soprattutto se le dimensioni sono piccole (in un camper, per esempio, le cose in parte si semplificano): l'approccio che si deve avere nei confronti della cucina, di quello che si decide di mangiare, cambia leggermente rispetto a quando si è a casa. È un cucinare in movimento, una scoperta dei luoghi che si visitano anche attraverso i sapori che andremo a incontrare strada facendo: la dispensa del mio van è piena di spezie acquistate durante i viaggi, c'è la paprica affumicata della Galizia che si abbina al mix di erbe provenzali della Francia, l'avena per il porridge irlandese pronto per essere trasformato e sposarsi con il mix di spezie piri piri del Portogallo. Cucinare in un van è un esercizio di creatività, ci si deve adeguare, spesso arrangiare, con quello che si ha a disposizione. Si deve essere presenti nel momento, perché magari il piano d'appoggio dove si cucina è lo sportello del frigorifero a pozzetto e quindi, prima di iniziare, si deve pensare già a tutto ciò di cui avremo bisogno, così da avere l'occorrente a portata di mano ed evitare di dover aprire il frigorifero quando ormai ci abbiamo già appoggiato sopra tutto quello che ci serviva e abbiamo iniziato a cucinare. Bisogna avere pazienza, perché a volte i movimenti che a casa faremmo velocemente sembrano andare al rallentatore. Non bisogna sprecare: vale anche per la nostra vita quotidiana, ma a maggior ragione in uno spazio completamente indipendente, scollegato da tutto, dalla rete idrica, elettrica e del gas, diventa una priorità. Cucinare in un van è un'esperienza essenziale, significa riuscire a unire un atto per noi vitale, quello del mangiare, all'ambiente in cui ci troviamo, significa poter vivere un luogo da una prospettiva differente, essere isolati, in un ambiente nuovo, ma sentirsi a casa in un modo del tutto diverso da come siamo abituati. Il cibo è casa per noi, ognuno porta con sé nel cuore sapori e piatti che in un attimo lo riportano in quel luogo emotivo dove si sente al sicuro. Non c'è esperienza più intensa e pura che trovarsi in mezzo alla natura, lontano da tutto e da tutti, scollegati in molti modi, e riuscire, tramite la cucina, a provare quelle sensazioni di casa a noi tanto familiari: è qualcosa che ci permette di connetterci profondamente con un luogo, utilizzando tutti i nostri sensi, nessuno escluso. Il nostro sguardo si riempie di nuovi orizzonti, la nostra pelle sente la delicata carezza di un vento nuovo, l'olfatto si inebria di profumi familiari e al contempo tutti da scoprire, il nostro gusto suggella tutte queste sensazioni in un unico boccone.

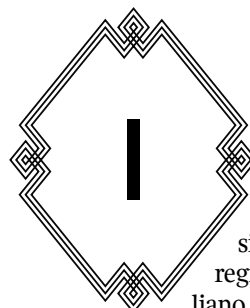
IL LIBRO

Il testo, le ricette e le foto di questo servizio sono tratti dal nuovo libro di Francesca Giovannini, appena uscito per Gribaudo: *Cucina on the road. Ricette con pochi ingredienti, in poco spazio, zero sprechi* (180 pagine,18,90 euro)

IL PIATTO GENIALE VS DA INCAPACY

Cocco, zucchero e fave di cioccolato: il sostituto brasiliano estivo della classica tavoletta

di **Alessandra Avallone***

«COCADA DE CACAU»

In un viaggio a Salvador di Bahia, girando per mercatini di cibo e piccole fiere di produttori locali ho incontrato un dolce tradizionale e delizioso che sintetizza molto bene la storia e il costume di questa regione vocata alla produzione del cacao. Il cacao brasiliano viene esportato in tutto il mondo, negli ultimi anni è aumentata l'importazione da parte degli Stati europei e dell'italia, ma nel luogo di origine il cacao viene consumato in modi molto diversi dalla classica tavoletta a cui noi siamo abituati (e io personalmente addicted). Localmente del cacao si consuma anche la polpa cruda, profumatissima, da cui si ricavano bevande rinfrescanti o gelatine e le fave tostate con cui si preparano diversi dolcetti tipo tartufi: i brigadeiros, aromatizzati anche con spezie. La cocada de cacau poi è una miscela cotta di cocco fresco grattugiato, zucchero scuro integrale di canna (Muscovado) e fave di cacao macinate oppure cacao amaro. È un dolce che le donne preparano in casa e vendono sulla strada o nei mercati, piace a tutti e si conserva anche con le temperature estive. Una ricetta sfiziosa che sostituisce nella stagione calda la classica tavoletta di cioccolato.

Preparazione

Questa ricetta rispecchia la versione di Slow Food Brasile. Togliete la buccia interna legnosa alla polpa del cocco, dovreste ricavarne 350 g, grattugiatela a mano finemente oppure tagliatela a dadini e tritatela nel mixer (è più comodo ma la consistenza sarà differente). Mettete in un macinino da caffè o in un frullatore potente le fave di cacao tostate e sbucciate (li trovate nei negozi di alimentazione naturale o specializzati in cioccolato) e riducete in polvere. Se non trovate le fave scegliete un cacao amaro di ottima qualità. Versate il cocco e lo zucchero in una casseruola antiaderente e mescolate fino ad avere un composto granuloso. Mettetelo sul fuoco a fiamma bassa con l'acqua. Proseguite la cottura a fiamma media aggiungendo il cacao poco alla volta. Continuate a mescolare finché la cocada si stacca dalle pareti della casseruola, lasciate cuocere sempre mescolando per altri 10 minuti. Foderate una teglia con la carta da forno e trasferitevi la cocada, stendendola all'altezza di 1 cm e 1/2 circa con una spatola di metallo. Lasciatela raffreddare prima di tagliarla a quadrotti. Conservatela in una scatola di latta.

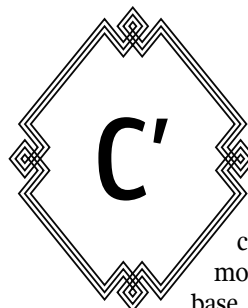
INGREDIENTI

Per una teglia:
400 g di cocco fresco già pulito (senza il legno esterno), **250 g** di fave di cacao tostate e spellate oppure **250 g** di cacao amaro, **700 g** di zucchero Muscovado o Demerara, **1 dl** di acqua

*Home economist e autrice

Per i millennial nostalgici degli anni Novanta: con la frutta fresca rigorosamente a raggiera

di **Sofia Fabiani***

LA TORTA YOGURT & FRAGOLE

C'era un tempo in cui un noto brand italiano produceva un preparato per realizzare una torta fredda allo yogurt, quello che dovevi fare era solo aprire la busta contenente una polvere liofilizzata, aggiungere il latte, montare con una frusta, adagiare il composto su una base di biscotto e lasciarla raffreddare in frigorifero per qualche ora. Passato questo tempo potevi decorarla come preferivi, la foto suggeriva fragole fresche posizionate rigorosamente a raggiera, e non conosco nessuno che abbia azzardato un altro tipo di decorazione. Era la fine degli anni '90 e per me questa torta era una festa, non voglio fare la millennial nostalgica a tutti i costi, ma fatemi fare la nostalgica millennial solo per oggi: il gusto di aprire una busta e di vedere una torta fresca materializzarsi a partire da una scatola presa da uno scaffale non ce lo ridarà neanche il miglior prodotto bio fatto con latte degli angeli e yogurt del maso delle montagne del cielo. Questa scatola preziosa ancora si trova sugli scaffali, però la grafica è cambiata, ha subito un po' il fascino di Cédric Grolet, lamponi e ribes alternati perfettamente e maniacalmente: l'ho provata, è ancora molto buona, però forse sono io che sono cambiata, o il bombardamento costante dell'home made a tutti i costi mi fa vivere il delirio di onnipotenza di volerla ricreare. Ho provato quindi a riprodurla, è quasi identica, ma appena capisco come liofilizzare il preparato a casa me lo liofilizzo da sola e poi lo reidrato, per provare ancora una volta quel gusto.

INGREDIENTI

Per la base (stampo 22/24 cm):
250 g di biscotti secchi a scelta,
120 g di burro,
1 cucchiaino di zucchero
Per la crema di yogurt:
850 g di yogurt bianco intero,
400 g di panna fresca,
90 g di zucchero a velo
12 g di gelatina in fogli,
fragole q.b

Preparazione

Frullate i biscotti fino a ottenere una polvere fina, quasi liofilizzata, uniteli al burro fuso, al cucchiaino di zucchero e mescolate. Rivestite una teglia con carta forno ritagliando un disco per la base e delle strisce per i bordi. Versate il composto sulla base, spianatelo bene e fatelo riposare in frigo. Immergete la gelatina in acqua molto fredda. Con le fruste elettriche montate 300 dei 400 g di panna insieme allo zucchero a velo. Incorporatela allo yogurt con movimenti delicati, dal basso verso l'alto. Riprendete i 100 g di panna, scaldateli in un pentolino e scioglieteci la gelatina ben strizzata, aiutandovi con una frusta. Unitela al composto di yogurt e panna, mescolate bene e versate tutto nello stampo. Fate riposare in frigo per 4/5 ore e decorate con le fragole, ovviamente a raggiera.

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

*Pasticcera e autrice del profilo Instagram @cucinare_stanca

ELIZA ACTON

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, illustrazione di Monica Lovati, food styling Giuseppe Marangione, styling Marinella Rossi, producer Angelica Carrara

Figlia di un birraio, aspirante poetessa, diventa la più importante scrittrice inglese di cibo per reagire a un'offesa del suo editore. E per guadagnarsi da vivere. Scrivendo un manuale di ricette considerato ancora oggi un capolavoro E dimostrando al mondo, così, «di contare qualcosa»

Eliza Acton nasce nel 1799 in un sobborgo dell'East Sussex, non si sposa e vuole scrivere libri di poesie. Ha 35 anni quando il suo editore le sbatte la porta in faccia: «Curato ed elegante, Miss Acton. Portatemi invece un libro di cucina curato ed elegante come le vostre poesie». Lei prima si infuria. E poi capisce che poteva vincere la sua battaglia combattendone una (solo apparentemente) diversa.

Descritta come la prima scrittrice di cucina moderna, precedendo di diversi anni la signora Beeton, abbiamo imparato ad amarla grazie al libro di Annabell Abbs *La cucina inglese di Miss Eliza*. Figlia di un birraio, trascorse un periodo in Francia dove, si pensa, ebbe un'infelice storia d'amore e iniziò a scrivere poesie. Un volume fu pubblicato su abbonamento nel 1826. Poi, a seguito della bancarotta del padre, si trasferisce nel Kent insieme alla madre e per sbarcare il lunario le due donne aprono una piccola pensione domestica. Miss Acton, all'insaputa degli ospiti, si dedica alla cucina, con l'aiuto della giovane Ann, prima assunta come sguattera per poi rivelare il suo grande talento e la sua passione bruciante per la cucina. Due donne dal carattere forte che decidono di realizzarsi. Ann perseguendo il suo desiderio di sempre, un desiderio che non credeva neppure di meritare, che cresce dentro di lei man mano che la guida di Eliza la conforta e rende salda. Eliza invece si dedica alla scrittura. Ha uno stile elegante e raffinato, ha già pubblicato una raccolta dei suoi scritti ma pare che nel mondo editoriale londinese di metà Ottocento non ci sia più posto per i suoi versi. Forse perché la

Crediti: piatti Menardi, cappotto Marina Rinaldi, make up and hair Maddalena De Vito, location «Ceresio7» e «Mariencò» di Milano

poesia in quegli anni poco si addiceva socialmente a delle penne femminili. Quello di Eliza sembra essere un desiderio impossibile fino a quando la vita si mette in mezzo, e allora la sfida di scrivere di cucina, di abbandonare la strada ipotizzata per abbracciarne una nuova non diventa un'occasione per trovare una compagna di strada con cui scrivere «il più grande libro di cucina britannico di sempre. Cerco disperatamente dentro di me le parole giuste per spiegare perché io invece un pubblico lo voglio, perché voglio vedere il nome sopra le cose che scribacchio, perché è questo, è proprio questo che mi fa sentire parte di un mondo più ampio, più profondo, un mondo più ricco dove sento un senso di comunione con tutti gli altri, un mondo in cui io conto qualcosa». Così Eliza si dedica alla scrittura gastronomica. Applicando le proprie doti, il proprio artificio stilistico per narrare di una lepre in salmì, una charlotte alle mele, amaretti ai fiori d'arancio. *Modern Cookery for Private Families* è pubblicato nel 1845, ed è stato nella realtà il volume che ha rivoluzionato la letteratura culinaria inglese. Quando apparve fu un successo immediato, vendendo alla fine 60.000 copie e facendo guadagnare a Eliza 900 sterline, più o meno l'equivalente di 70.000 sterline di oggi. Il libro rimase popolare per molti anni e raggiunse la sua quarantesima edizione nel 1908.

Ma perché è stato così significativo? Perché forse ha rappresentato il primo testo di cucina in cui vengono fornite istruzioni dettagliate, elencati gli ingredienti e discussi i possibili problemi. È stata anche una delle prime scrittrici di cucina a indirizzare le sue ricette specificamente alle piccole famiglie. Inserendo un capitolo sulla cucina ebraica e sulle ricette straniere, soprattutto indiane. Certo, alcune erano modeste come «il budino dell'autore povero». Altre più ricche, come il pane integrale bavarese o la torta di vitello «Bordyke». La popolarità del libro di cucina di Eliza fu in qualche modo eclissata quando nel 1861 la signora Isabella Beeton pubblicò il suo famoso *Book of Household Management*, che vendette milioni di copie. Peccato che la signora Beeton prese in prestito 150 ricette da Eliza... Tra i cuochi moderni, Delia Smith riconosce apertamente il suo debito con Eliza Acton nella riscoperta delle ricette tradizionali: «Eliza's English Salad Sauce» compare nel corso completo di cucina di Delia. Dimostrando che Eliza aveva ragione: il mondo ricorderà per sempre chi era lei.

INGREDIENTI

Per 8 persone: ***110 g*** *di burro,* ***3*** *cipolle grandi tritate,* ***75 gr*** *di riso basmati bianco cotto in* ***175 ml*** *di acqua,* ***850 ml*** *di brodo vegetale,* ***q.b.*** *di sale e pepe nero macinato fresco,* ***700 g*** *di zucchine non sbucciate tagliate a cubetti,* ***225 g*** *di pomodori sbucciati e tritati,* ***1*** *patata grande sbucciata e tagliata a cubetti,* ***3*** *baccelli interi di cardamomo (solo semi),* ***1*** *cucchiaino di semi di cumino,* ***1*** *cucchiaino di semi di finocchio,* ***1*** *cucchiaio di semi di coriandolo, piccoli crostini per servire.*

Per prima cosa, sciogliete il burro in una casseruola, aggiungete le cipolle e fatele dorate. Ora mettete i semi di cardamomo, cumino, finocchio e coriandolo in una piccola padella per arrostire a secco: ci vorranno 2-3 minuti. Appena i semi cominciano a saltare, versateli in un mortaio, pestateli finemente e poi aggiungeteli alle cipolle. Aggiungete ora le zucchine, la patata e i pomodori. Lasciate cuocere le verdure fino a renderle morbide: serviranno circa 20 minuti. Quando le verdure si saranno raffreddate, mettetele in un frullatore e riducetele in purea. Quindi versare nuovamente la purea nella casseruola e incorporate il riso cotto, insieme al brodo. Riscaldate delicatamente per altri 5 minuti circa. Servite con sale, pepe e crostini croccanti.

TRICOLORE

A tavola mettono allegria i fusilli tricolore bio di Alce Nero, realizzati anche con pomodoro e spinaci. La base è di grano duro biologico coltivato in Italia. L'acqua per l'impasto è quella di sorgente che sgorga sulle Alpi trentine

ROSSO GRANATO

Il Barbaresco Asili di Ceretto proviene da un piccolo château costruito nell'omonimo cru. Dalle note floreali e di frutta, si presenta di un rosso granato brillante. Ottimo con funghi porcini, selvaggina e formaggi

TEAM SUGHI

Tra i veterani e gli esordienti, la squadra di sughi Rana ha raggiunto quota 18. Ce n'è per tutti i gusti: dal tartufo al Parmigiano Reggiano, dal pistacchio alle verdure. Per condire pasta, ma anche contorni, secondi e risotti

UN INGREDIENTE

Vengono realizzate con un solo ingrediente le creme pure di frutta secca biologica di Euro Promos. Senza quindi l'aggiunta di zuccheri, oli e additivi. Si trovano in tanti gusti, dalle nocciole agli arachidi. Ideali da spalmare con il miele o per guarnire yogurt, frutta o gelato

L'ALTRO INGREDIENTE

Usato in Asia anche come medicinale, da poco è entrato nelle cucine stellate d'Occidente. Con il suo gusto di melassa, cotto a bassa temperatura, si impiega da solo, in creme o salse

AGLIO NERO

È possibile produrre l'aglio nero in casa: impostate una *slow cooker* su *warm* per 2-3 settimane. Necessario un luogo ventilato

L'aglio nero si conserva per mesi: in un contenitore ermetico, in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce solare diretta

In bulbi interi o in spicchi già sbucciati, l'aglio nero si trova in alcune catene di GDO, nei negozi di alimenti naturali o online

Come usarlo: così com'è, spalmato sul pane o su carni o pesci alla griglia, in una salsa, in crema con olio d'oliva, limone e sale

Se l'aglio nero s'impiega da poco nelle cucine stellate d'Occidente, in Corea, Giappone e Cina è da secoli usato come prelibatezza e medicinale

di **Sara Porro***
foto di Laura Spinelli, styling di Stefania Aledi

L'amore per l'aglio — sublime bulbo odoroso — ha un tale rilievo nella mia vita da essere un mio «tratto della personalità». Allarmante? Potrebbe sempre andare peggio! L'aglio, invece, merita attenzione: in Italia siamo convinti di farne ampio uso, ma uno spicchio strofinato sulla bruschetta o soffritto in camicia per pochi minuti nel sugo di pomodoro è per me una diluizione omeopatica. Nelle cucine che amo — in Medio Oriente, in Asia — le dosi di aglio si stimano in teste. Ma come fanno questi popoli, l'aglio non è indigesto?! Ebbene no: ma ha componenti odorose molto persistenti, perciò spesso capita che ce ne arrivi un... ritorno gassoso che scambiamo come indigestione. In ogni caso, l'aglio crudo è così pungente e intenso da richiedere moderazione (anche se in Libano mangiano il *toum*, una pasta d'aglio, e infatti lì nessuna leggenda di vampiri), ma — proprio come la cipolla, che del resto è parente stretta — più a lungo lo si cuoce e più delicato diventa. Quando preparo un paio di teglie di verdure al forno da tenere in frigo per i pasti dei giorni successivi aggiungo sempre aglio: taglio qualche millimetro della testa per esporre gli spicchi, condisco con un pizzico di sale e un giro d'olio, avvolgo nella stagnola e cuocio in forno insieme al resto: dopo mezz'ora di cottura, l'aglio diventa una pasta morbida e dorata, che si strizza agevolmente dagli spicchi e diventa un condimento soave. Ancora meglio è l'aglio nero, impropriamente detto «fermentato»: si tratta invece di aglio cotto a bassa temperatura — 70-80°C — per molte e molte ore. In questo tempo si verifica una reazione di Maillard tra le proteine e gli zuccheri, che crea una dolcezza di melassa e liquirizia, un aroma profondo e persistente e una sfumatura di gusto originale che spiega come mai questo ingrediente originario dell'Asia sia diventato un feticcio dei grandi chef.

Deviled eggs all'aglio nero

In questa ricetta la maionese è sostituita dall'aglio nero. Coprite tre spicchi d'aglio nero con acqua bollente e lasciate da parte per 10 minuti, scolate, schiacciateli con la parte piatta di un coltello largo e passateli al setaccio. Sbucciate e dividete a metà cinque uova sode, con un cucchiaino rimuovete i tuorli e trasferirli in una ciotola. Aggiungere l'aglio nero, un cucchiaio d'olio d'oliva, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e schiacciate con una forchetta per ottenere una pasta completamente liscia. Riempite gli albumi con la pasta ottenuta. Cospargete con erba cipollina, peperoncino a scaglie e condite generosamente con olio d'oliva.

*Giornalista enogastronomica e di viaggi

IN GRAVIDANZA SERVE MANGIARE PER DUE?

ILLUSTRAZIONE DI ROBERTA RANIERI

Dal punto di vista dell'alimentazione e del peso ci sono molti falsi miti e false credenze legati alla gravidanza. Il primo è il falso retaggio per cui la futura mamma dovrebbe mangiare per due. La quota calorica aggiuntiva in gravidanza in realtà è relativamente piccola (rimane praticamente invariata durante il primo trimestre e aumenta di poche centinaia nei successivi due). Dall'altro lato, invece, è opportuno evitare di terrorizzare oltre il necessario le future madri sul peso corporeo. Il peso ovviamente aumenterà, in maniera diversa a seconda delle condizioni (fisiche, psicologiche e sociali) di partenza della paziente. Certo, è importante tenerlo sotto controllo, ma con la consapevolezza che le cose al di fuori delle linee guida non sono mai bianche o nere e che le persone non sono caselle ma esseri umani in carne e ossa con le loro storie, da affrontare con rigore scientifico ma anche con pazienza e umanità. I percorsi delle donne normopeso saranno quindi diversi da quelli delle donne sottopeso, con o senza disturbi dell'alimentazione, così come da quelli delle donne affette da obesità. Non bisogna, però, fermarsi solo al rapporto peso/altezza che non prende in considerazione lo stato di salute della paziente né tantomeno la sua storia clinica e di vita. Il messaggio da portare a casa, quindi, è: in gravidanza possiamo seguire le normali norme igieniche e aderire a uno stile di vita mediterraneo a cui aggiungere le integrazioni necessarie, senza eccessive preoccupazioni. Se poi sentiamo che il tema del peso provoca in noi ansia, per la difficoltà di gestirlo nella quotidianità, possiamo chiedere aiuto a medici, psicologi o dietisti, sapendo che non tutto deve ricadere sulle nostre spalle. Vi lascio una ricetta di un ciambellone semplice ma buono, da preparare per una colazione festiva e spero serena (da alternare a colazioni più frugali). Ci tengo particolarmente perché è una ricetta che faceva mia nonna, anche per mia mamma quando aspettava me.

Ciambellone da colazione

Unite tre uova con una tazza di zucchero, circa sei etti di farina, una tazza di latte, mezza tazza di olio di semi di girasole e una bustina di lievito per dolci. Cuocete per 40 minuti a 180°C. Un dolce per me carico di affetto e ricordi, come spero possa essere ogni gravidanza, da vivere con serenità, in dolce attesa di un futuro radioso.

*Medico dietologo e divulgatore scientifico

Sì a riso integrale, verdure, spezie e pesce. Da ridurre zuccheri, carni rosse, farine raffinate e latte. Così si evita di alzare la glicemia e l'infiammazione che sembrano favorire la proliferazione tumorale

di **Franco Berrino***
foto di Laura Spinelli
food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi

I BENEFICI DELLA DIETA ONCOLOGICA

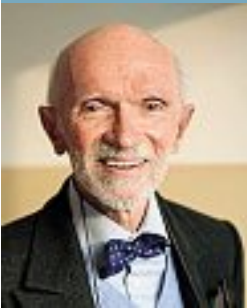
Frequentemente i pazienti oncologici che mi contattano per una consulenza alimentare mi riferiscono che i loro oncologi, alla domanda «Dottore, cosa devo mangiare?», rispondono «Mangi quello che vuole, il cibo non ha alcuna importanza». Li rassicuro dicendo che possono fidarsi degli oncologi per le terapie più avanzate e affidabili, ma che oggi è molto difficile per gli specialisti essere aggiornati su campi diversi dalla propria specialità, per cui talvolta gli oncologi non sono al corrente degli studi che hanno scoperto che la dieta influenza la probabilità di guarigione. Da cento anni sappiamo che le cellule tumorali hanno un grande bisogno di glucosio. Nel 1923 il professor Otto Warburg (premio Nobel 1931) aveva pubblicato la sua osservazione che le cellule tumorali coltivate in provetta consumano molto più glucosio delle cellule normali, perché non bruciano completamente la molecola di glucosio producendo anidride carbonica, acqua e 36 unità di energia come fanno le cellule sane, ma la spezzano solo in due molecole di acido lattico ricavandone solo due unità di energia e creando un ambiente acido che favorisce la diffusione del cancro. Che i tumori siano avidi di glucosio lo sanno bene anche gli oncologi, che utilizzano regolarmente la PET, un esame in cui si inietta in vena glucosio radioattivo che, venendo captato soprattutto dalle cellule tumorali, permette di scoprire dov'è localizzata la malattia. Quello a cui alcuni oncologi non sembrano dare importanza, invece, è che se la glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue) è bassa, le cellule tumorali sono in difficoltà. La prima pubblicazione che lo evidenziava risale al 1984: i pazienti con linfoma di Hodgkin (un tumore delle ghiandole linfatiche) che avevano la glicemia bassa avevano prognosi migliore di quelli con glicemia alta. Nel 2002 dimostrammo che le donne con glicemia alta (pur nell'intervallo considerato normale) hanno un rischio doppio di ammalarsi di cancro della mammella e in seguito dimostrammo che le pazienti con glicemia alta hanno un rischio circa doppio di sviluppare recidive e metastasi. Altri studi mostrarono che la glicemia alta è un indice di cattiva prognosi anche per i tumori dell'intestino, dello stomaco, del fegato, del pancreas, del polmone, dell'ovaio, della prostata, della vescica, del rene e del cervello. Pare logico quindi suggerire ai pazienti con tumore una dieta che tenga bassa la glicemia (senza zucchero, pane bianco, farine raffinate, patate, riso brillato, mais, dolciumi industriali) e che riduca i grassi saturi (i grassi della carne rossa e del latte) che ostacolano il funzionamento dell'insulina. Si tratta di creare un ambiente, nel corpo, che ostacoli la crescita delle cellule tumorali e ne favorisca il suicidio. Meglio anche evitare le inutili flebo glucosate che ancora in molti reparti oncologici vengono somministrate di routine.

Un'altra strategia importante per ostacolare la crescita del tumore è ridurre lo stato infiammatorio cronico, così frequente nelle nostre popolazioni per lo stress, l'obesità, il cibo spazzatura, la vita sedentaria e la sempre minore consapevolezza spirituale. L'infiammazione è una difesa dell'organismo: quando ci feriamo o ci infettiamo arrivano le cellule dell'infiammazione (i globuli bianchi) che si mangiano i microbi ed emettono sostanze (le citochine infiammatorie) che stimolano le cellule vicine a proliferare per riparare il danno. Dopo la guarigione dell'infezione o della ferita, però, è bene che l'infiammazione si spenga, altrimenti continuerà a stimolare la proliferazione anche di eventuali cellule tumorali. Decine di studi mostrano che, per tutti i tumori, se la concentrazione nel sangue di proteina C reattiva (PCR, un marker di infiammazione) è alta la prognosi è peggiore. Pare logico, quindi, raccomandare ai malati di tumore una dieta antinfiammatoria: evitare salumi, carni rosse, farine raffinate, dolciumi industriali, bevande zuccherate, bevande zero, e aumentare le verdure, il riso integrale, il pesce e le spezie antinfiammatorie (curcuma, zenzero).

Una terza strategia è ridurre i fattori di crescita, che dipendono soprattutto dall'eccessivo consumo di proteine, soprattutto di proteine del latte (un alimento progettato per far crescere). Alti livelli plasmatici di IGF-1 (fattore di crescita insulinosimile di tipo 1, il principale fattore di crescita dei bambini) sono associati a prognosi peggiore dei tumori della mammella, del colon, del polmone, della prostata, della cervice uterina, delle prime vie aerodigestive e di alcuni linfomi. Numerosi studi coerentemente indicano che chi beve latte ha più alti livelli di IGF1 nel sangue. Non ci sono indicazioni che le proteine totali peggiorino la prognosi, ma ci sono studi che hanno riscontrato una prognosi peggiore dei tumori della mammella e dei tumori della prostata in chi beve abitualmente latte. È quindi prudente che i malati oncologici evitino il latte.

La glicemia, l'infiammazione e i fattori di crescita sono i tre pilastri del nostro ambiente interno che sostengono la proliferazione delle cellule tumorali. Evitiamo i cibi che li rinforzano.

*Franco Berrino, medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto dei Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via (*Crediti foto: C&C Milano, Giovelab, L'arte nel pozzo*)

TORTINO DI FARRO E LENTICCHIE

INGREDIENTI

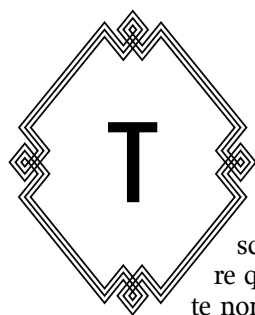
***240 g** di farro monococco decorticato, **130 g** di lenticchie secche, alga kombu, **1** porro grande tagliato a rondelle sottili, **4** carote tagliate a bastoncini, salsa tamari o di lenticchie, mandorle tostate tritate grossolanamente, scorza di limone grattugiata, prezzemolo, olio extravergine d'oliva, sale marino integrale*

Lavate il farro e lasciatelo in ammollo. Trasferite in una casseruola e cuocete fino ad assorbimento dell'acqua. Lavate e cuocete le lenticchie in acqua con un pezzetto di alga kombu — che insaporisce in modo naturale e al contempo fornisce antiossidanti e sali minerali —, aggiungendo il sale a fine cottura. Lavate e tagliate le verdure (un porro grande tagliato a rondelle sottili, quattro carote tagliate a bastoncini) e fatele rosolare con olio in padella, mantenendole però croccanti. Aggiungete le lenticchie e la salsa tamari, che è a base di soia, fate sfumare e poi unite il farro e mescolate. Aggiungete la buccia grattugiata del limone.
Impiattate creando un tortino, aiutandovi con un coppapasta. Decorate con prezzemolo tritato e mandorle.

(*Ricetta di Michela Tuti, La Grande Via*)

Conosciuta in tutto il mondo, viene ricordata anche per il nome di un mulino parigino ritratto da Renoir
La farcitura? Frutta di stagione, un must. Mentre per l'impasto si utilizza quello delle crêpe o della pasta brisée

Testi e foto di **Francesco Pruneddu***

GALETTE ALLE CILIEGIE E CREMA FRANGIPANE

Tutte le volte che preparo la galette penso a Parigi. Un collegamento scontato, penserete. Eppure quello con la parola galette non è un ricordo pertinente al cibo, bensì, ancora una volta, alla pittura. Come tanti sapranno, infatti, per tutto l'Ottocento il quartiere di Montmartre era disseminato di mulini a vento che sono stati a tutti gli effetti i modelli di molti pittori, paesaggisti e non. Alcuni di questi mulini — che immagino visibili a occhio nudo anche in lontananza fino a quando gli alti edifici non ne hanno ostruito la vista — esistono tutt'oggi e restano lì, più o meno integri ma senz'altro affascinanti. Simboli della vita notturna parigina, come il Moulin Rouge, oggi fra i cabaret più apprezzati del mondo per il suo spettacolo, o il «Moulin de la Galette», ristorante gettonato dai turisti ma in passato ritrovo per famiglie e giovani della Belle Époque, la cui vivacità era stata più volte immortalata dalle pennellate di Pierre-Auguste Renoir. Celeberrimo il suo «Ballo al Moulin de la Galette». Oggi quello stesso locale propone piatti della tradizione, incluse le deliziose crêpe suzette e la crème brulée alla vaniglia. La galette alla frutta è assente ma siamo certi che questo dessert sia tanto diffuso in Francia. Al Nord, ad esempio, è d'obbligo la «galette bretonne», che è più simile a una crêpe, ma conserva la struttura della galette più comune, cioè quella a base di pasta brisée, ripiena di frutta in bacche o a fette, adagiata su un letto di confettura o crema. Quella che propongo è ripiena di ciliegie e crema frangipane, perché il bello della galette è che non esiste una ricetta codificata e si lascia quindi degustare dalle bocche più golose con i ripieni più fantasiosi, purché non manchi della buona frutta di stagione. Chissà se ai tempi di Renoir, fra un ballo e l'altro, si mangiava anche qualche fresca galette di frutta.

Ingredienti

Per la pasta brisée: 250 g di farina 00, 50 g di zucchero semolato, 100 g di burro freddo, 70 g di acqua fredda, 1 pizzico di sale. Per la crema frangipane: 70 g di burro morbido, 70 g di zucchero, 80 g di farina di mandorle, 2 uova, mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia o limone, 300 g di ciliegie.

Preparazione

Versate la farina in una grande ciotola, aggiungete lo zucchero e il burro. Stringete il burro riducendolo in piccoli pezzi, senza farlo sciogliere e ottenete un impasto sabbioso. Aggiungete il sale e poi, a piccole quantità, anche l'acqua. Formate un panetto liscio, avvolgetelo nella pellicola trasparente e fatelo riposare in frigo per trenta minuti. Per preparare la crema frangipane, lavorate il burro morbido e lo zucchero in un grande ciotola. Dopo aver ottenuto un composto chiaro, unite l'aroma scelto e le uova, uno alla volta. Incorporate anche la farina di mandorle e mescolate. Trasferite la crema in una tasca da pasticciere e lasciate riposare. Tagliate le ciliegie a metà e privatele del nocciolo. Stendete l'impasto sul piano da lavoro leggermente infarinato.

Se vorrete ottenere una galette meno rustica, date un'ultima stirata all'impasto con un matterello inciso. Si trovano facilmente online e sono semplici da utilizzare. Sarà sufficiente infarinarli un po' prima di utilizzarli. Ricordate di ribaltare la sfoglia prima di farcirla o il decoro non si vedrà. Per impreziosire anche i bordi della galette, adagiate una tortiera da 24 cm sopra l'impasto steso, premete leggermente affinché lo stampo lasci il segno e, con una rotella taglia pasta, rifilate la circonferenza per ottenere un cerchio perfetto. A questo punto distribuite la crema frangipane fermandovi poco prima dei bordi. Disponete le ciliegie tagliate a metà seguendo lo schema che più preferite fino a coprire tutta la crema.

Sollevate e portate i bordi d'impasto verso l'interno. Con un po' di pazienza riuscirete a ottenere le stesse pieghe su tutta la galette ma se amate un risultato rustico potrete chiuderli senza badare a questo dettaglio. Fate compattare la galette in freezer per 20 minuti. Una volta tolta dal congelatore, infornate a 190°C per 30 minuti.

Monitorate la cottura. In base al forno la crosta potrebbe brunire un po' prima. Servite la galette con una pallina di gelato o della panna montata.

*Storico dell'arte, fotografo ed esperto di dolci vintage che racconta sul suo profilo Instagram @ch_ecco. Il suo primo libro è *Dolci d'Italia* (Solferino, 2022)

Autore di quattro libri di cucina anticonvenzionale, il celebre attore era fan della pasta ripiena preparata con le erbe dell'orto

*Food writer e fotografa di origine nippo-australiana. Da anni vive con la famiglia vicino a Firenze

FAZZOLETTI DI BASILICO DI UGO TOGNAZZI

di **Emiko Davies***

Forse non tutti conoscono l'attore prolifico Ugo Tognazzi come scrittore di libri di cucina. Eppure ne ha pubblicati ben quattro, tutti pieni di ricette e aneddoti dalla sua cucina e dichiarazioni di amore per il cibo. «L'attore? A volte mi sembra di farlo per hobby. Mangiare no: io mangio per vivere — scrive nell' introduzione del libro *L'abbuffone: Storie da ridere e ricette da morire* (1974) —. E mi sento vivo davanti a un tegame. L'olio che soffrigge è una musica per le mie orecchie. Il profumo di un buon ragù l'adopererei anche come dopo barba. Un piatto di fettuccine intrecciate o una oblunga forma d'arrosto, per me sono sculture vitali, degne d'un Moore». Racconta le cene a casa sua, per i suoi amici e per la famiglia («La mia casa è un porto di mare: gente che va, gente che viene, sembra sempre l'inizio di Grand Hotel»). Sfogliando il suo libro, *Il Rigettario: Fatti misfatti e menù disegnati al pennarello* (1978), mi sono fermata ai fazzoletti di basilico. È un piatto di pasta semplice, profumato e fresco, fatto di basilico raccolto nell'orto (o dal fruttivendolo), proprio quello che cerco in questi giorni di inizio d'estate. Se vi state chiedendo perché abbia scelto di chiamare il libro «rigettario» e non ricettario, Tognazzi spiega tutto: «Perché i miei menu sono ispirati a quella che io chiamo la 'filosofia del rigetto': rifiuto cioè di tutto ciò che in gastronomia e nell'arte culinaria — con tutto il rispetto per i Grandi Esperti, i Venerati Soloni — è convenzionale, prestabilito, codificato... come rigetto i dietologi e i dietisti. Chi fa dieta per dimagrire mi fa tanto pensare alla gioia liberatrice di chi si toglie un paio di scarpe strette dopo averle portate solo per ragioni estetiche, per un'intera giornata». Indubbiamente, in questo libro l'invito a mangiare e a mangiare bene c'è, come c'è lo stimolo alla golosità.

Ingredienti

Per 4/6 persone: 500 g di farina, 5 uova, 1 mazzetto di basilico, 2 foglie di spinaci, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, poco aglio, 40 g di burro sciolto, 250 ml di panna, poco latte tiepido, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, sale e pepe bianco.

Preparazione

Fate una sfoglia di farina e uova, poi tagliate dei «fazzoletti» di pasta fresca di 10x10cm. Nel mixer frullate il resto degli ingredienti per ottenere una salsa cremosa. Cuocete la pasta, scolatela e disponetela su un vassoio grande imburrato, facendo due strati: prima i fazzoletti coperti di salsa, poi un'altro strato di fazzoletti e finite con la salsa cremosa e, se volete, qualche piccolo ricciolo di burro. Serviteli caldissimi, come diceva Tognazzi, «per la gioia di quasi tutti i sensi: vista, olfatto, gusto».

MARE E CAFFÈ STORICI, LA MAGIA DI TRIESTE

Ci sono posti che hanno il potere di farti sentire un po' in vacanza tutto l'anno. Uno di questi è Portopiccolo, un piccolo borgo di mare nato dalla riqualificazione ambientale di una vecchia cava calcarea nella baia di Sistiana, in Friuli-Venezia Giulia. Sarà per la marina piena di barche a vela ormeggiate o per l'aria salmastra che ti fa dimenticare istantaneamente la città. Nei pochi giorni che abbiamo trascorso lì, io e i miei figli ce ne siamo innamorati. Portopiccolo sorge all'interno della Riserva Naturale delle Falesie di Duino, è immerso nella macchia mediterranea e protetto da maestose falesie a picco sul mare. Si mimetizza armoniosamente col paesaggio, tra i ciuffi profumati del rosmarino e il giallo delle ginestre. Qui le auto restano fuori dal borgo oppure transitano nei parcheggi sotterranei, permettendo a coloro che vi soggiornano di godere di una quiete assoluta. I bambini possono gironzolare liberamente senza pericolo e per chi arriva dalla città questo non ha prezzo. Tutti i servizi — che stanno riaprendo ora sotto una nuova gestione — sono a portata di mano, dalla spiaggia al Beach Club, ai ristoranti, ai negozi. I ristoranti, con stili e proposte diverse, offrono menu dedicati ai più piccoli. Si può alloggiare nell'unico albergo di lusso oppure in uno degli appartamenti affacciati sul mare. Nei mesi estivi si organizzano corsi di vela ed escursioni in mountain bike e per gli amanti della natura c'è la passeggiata panoramica lungo il Sentiero Rilke, che da Sistiana porta a Duino: un percorso bellissimo, al profumo di ginepro e rosmarino, a picco sul mare. Si attraversa la Riserva naturale fino ad arrivare al Castello di Duino, che in passato ospitò nobili, artisti e il poeta Rainer Maria Rilke. E poi c'è Trieste, che dista una manciata di chilometri e vale una gita in giornata. La città è un trionfo di caffè storici dove sorseggiare un nero (a Trieste l'espresso si chiama così) e trattorie tipiche dove assaggiare prelibatezze locali anche all'aperto, come lo storico «Buffet da Pepi». Imperdibile una tappa al «Caffè Tommaseo», storicamente frequentato da Stendhal e James Joyce. Una merenda con favolose torte, anche austro-ungariche, la si fa invece allo storico «Caffè San Marco», gioiello Liberty con una bellissima libreria all'interno e una selezione molto curata di libri per bambini.

*Blogger e autrice di *Moms about town*

I LIBRI

CINESE
CUCINA ORIGAMI

Alla domanda che le hanno sempre rivolto — «ti senti più italiana o più cinese?» — Elena Lina Cai, classe 1989, italiana sinodiscendente, risponde così, con il profilo Instagram Cucina Origami, lo spazio dove condivide a un pubblico italiano le sue radici e le ricette più semplici della tradizione asiatica. Oggi il canale è diventato un libro: oltre 100 ricette, dal riso alla cantonese ai ravioli bicolor di gamberi, da cucinare con ingredienti facili da reperire e da trattare (*Vallardi, 240 pagine, 18,90 euro*).

SAGGIO
AMARO. UN GUSTO ITALIANO

Perché la sensibilità gustativa degli italiani è così attratta dall'amaro? La spiegazione, racconta Massimo Montanari, uno dei più grandi storici dell'alimentazione, non va cercata nella genetica ma nella storia. Il meccanismo, cioè, della valutazione dei sapori non è solo biologico, ma anche e soprattutto culturale: è, insomma, una questione di abitudine, di apprendimento, di giudizio. Un viaggio tra fonti letterarie e trattati di botanica, agricoltura, cucina, dietetica (*Laterza, 136 pagine, 13 euro*).

NUOVA EDIZIONE
SLOW COOKER

Cucinare con lentezza, a basse temperature, senza accendere i fornelli o il forno, ma con la slow cooker: una pentola, ma prima ancora una filosofia dell'alimentazione. Ne sono convinti i curatori del blog Ricette Slow Cooker — Claudio Cesarano, Andrea D'Ippolito, Daniele Giacomini, Diego Marsicano — autori di un manuale, ora in uscita in edizione ampliata, dedicata alla storia e ai segreti di questo meraviglioso oggetto vintage. Da riscoprire per consumare poco e liberarci dall'ansia dei fornelli accesi (*Quinto Quarto Edizioni, 136 pagine, 18 euro, dal 28 giugno*).

ROMANZO
CANNOLI SICILIANI

C'era una volta un ristorante siciliano che si trasformò in questo libro. Ma anche in una anticonvenzionale storia d'amore, quella tra Arianna e lo chef Nisso, raccontata nel nuovo romanzo culinario della food writer Roberta Corradin. Sullo sfondo la Sicilia d'estate, progetti inaspettati di case, menu, ristoranti. E un messaggio di cui si fa portatrice la protagonista: nella vita si può sempre scegliere e anche decidere di cambiare (*Giunti, 320 pagine, 18 euro*).

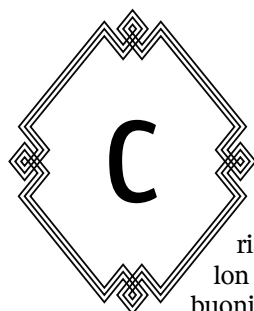
IL SEQUEL
LA GRAMMATICA DEI SAPORI

Torna in libreria Niki Segnit, dopo il best seller mondiale *La grammatica dei sapori*. E lo fa con *Altri sapori*, una nuova grammatica dedicata al mondo della cucina vegetale. Strutturata in capitoli tematici originali: come quello dedicato al sapore di caramello tostato che comprende miso, riso integrale, segale, orzo, caffè e cioccolato (*Gribaudo, 368 pagine, 24 euro*).

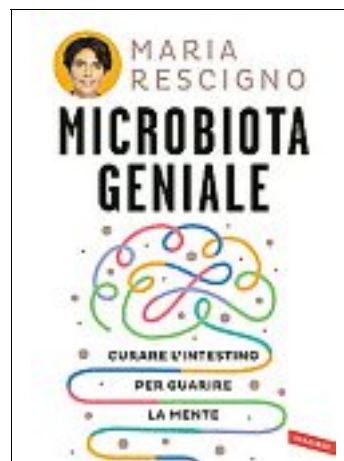
Ne è convinta la scienziata Maria Rescigno, prorettrice dell'Humanitas e tra le maggiori esperte di microbiota: «Per proteggere la mente dobbiamo curare l'intestino»

Maria Rescigno, Microbiota geniale, Vallardi, 176 pagine, 16,90 euro

«LA SALUTE DEL CERVELLO? IL SEGRETO È LA DIETA»

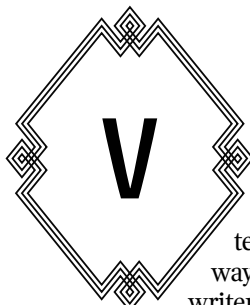
di **Isabella Fantigrossi**

Ci sono i prebiotici, alimenti a base di fibre (come grano, farro, orzo, cipolla, aglio, carciofi, asparagi, cicoria...) che arrivano indenni fino al colon dove vengono mangiate dai batteri buoni del microbiota che così proliferano. Ma anche i probiotici, che possiamo assumere sotto forma di integratori o mangiando particolari cibi fermentati come lo yogurt bianco naturale, il kefir o il kimchi. E i postbiotici, l'ultimo traguardo dell'approccio alimentare funzionale nel campo del microbiota: prodotti di derivazione batterica che modificano positivamente la flora intestinale. E sono, parola di Maria Rescigno, tra le più celebri scienziate italiane, prorettrice dell'Humanitas e autrice di *Microbiota geniale* (appena uscito per Vallardi), categorie utilissime non solo per mantenere in salute l'intestino. Ma anche, ed ecco la grande novità, per guarire la mente. Il motivo? L'esistenza di un vero e proprio «asse di connessione tra l'intestino e il cervello». E cioè — spiega Rescigno — un canale di comunicazione, appena scoperto, regolato dal microbiota intestinale, cioè i microrganismi che vivono nel nostro corpo. Che cosa significa? «Che è possibile appunto curare l'intestino per guarire la mente. E addirittura prevenire e curare le patologie del cervello, dall'ansia alla depressione, dai disturbi del sonno e dell'umore fino alla schizofrenia, preservando una barriera intestinale sana». In altre parole, con la dieta. Mangiando cibi amici dell'intestino — come i prebiotici, i probiotici e i postbiotici — e seguendo alcune regole, insomma, possiamo preservarci dai più comuni disturbi della nostra epoca, ansia, stress, sbalzi d'umore. «Una vera e propria rivoluzione, destinata a cambiare l'orizzonte della medicina e la vita di tutti noi».

Per esempio, la prima regola è quella di evitare l'abuso di grassi animali, come quelli contenuti nelle carni rosse e nei formaggi grassi: «Soprattutto se associatati a un livello elevato di zuccheri semplici, creano un cocktail devastante per il nostro intestino». Via libera, invece, alla vera dieta mediterranea: «Che non significa gonfiarsi di pastasciutta ma preferire verdura e frutta, cereali integrali abbinati a legumi, frutta secca a guscio e olio extravergine d'oliva». Senza dimenticare l'esercizio fisico quotidiano (meglio 10-15 minuti al giorno tutti i giorni piuttosto che due sessioni lunghe alla settimana): «Fondamentale per stimolare il sistema nervoso parasimpatico, quello che regola i movimenti involontari dell'intestino, oltre a favorire un rilassamento profondo, necessario per ripristinare un corretto equilibrio mentale».

MARIA RESCIGNO
MICROBIOTA GENIALE
CURARE L'INTESTINO PER GUARIRE LA MENTE

Verdure al centro del pasto, piatti per tutti i giorni da preparare (in 15, 20 o 30 minuti) secondo soluzioni furbe e gustose. È il «modern way to cook» di Anna Jones, tra le più celebri food writer di Gran Bretagna, nel suo ultimo volume appena arrivato in Italia

Anna Jones, *A modern way to cook*, Guido Tommasi Editore, 352 pagine, 35 euro

«IL MIO QUADERNO DI RICETTE VEG»

di **Isabella Fantigrossi**

Verdure al centro del pasto, secondo il ciclo delle stagioni, piatti di tutti i giorni preparati secondo ricette furbe e gustose. Ecco il «modern way to cook» di Anna Jones, chef, food writer, food stylist tra le più celebri di Gran Bretagna e per tantissimi anni collaboratrice di Jamie Oliver. «Una cucina moderna, che sfrutta al massimo l'intero ventaglio di cereali e di verdure, usando i loro sapori e le loro consistenze per trasformare le vostre cene in banchetti semplici e veloci». Insomma, il racconto della «nuova Nigella» (da definizione del *Times*) per imparare a essere più smart in cucina. «Il cibo, per me, è una celebrazione: tre occasioni al giorno per sedersi, condividere e gioire nutrendo me stessa e gli altri con ingredienti speciali (...). La mia vita, però, non è diversa da quella degli altri. Siamo tutti più impegnati (...) e spinti ad adeguarci a ritmi frenetici». Non è un caso che, continua Anna Jones, le sue ricette più amate non sono «le torte sofisticate o le cene pompose», ma i pasti semplici e adatti per essere preparati durante i giorni della settimana. «Avendo lavorato in case, scuole e cucine, so che sedersi tutti i giorni davanti a un pasto nutriente appena cucinato può avere un impatto enorme sulla nostra mente, sul nostro corpo e, in generale, sulla nostra felicità: proprio per questo non dovrebbe essere qualcosa che facciamo solo la domenica a pranzo o una volta ogni tanto. Sono i pasti che dobbiamo preparare in poco tempo durante la settimana, un martedì o un mercoledì sera, per esempio, che fanno realmente la differenza nelle nostre vite: sono questi, infatti, il pane quotidiano della nostra alimentazione e quindi è su quelli che è più importante concentrarsi». Ecco allora il quaderno di ricette di Anna Jones, più di 150, tutte ricche di sapore, con le verdure come fulcro della dieta. E suddivise per il tempo di preparazione. Ci sono quelle che si preparano nel tempo in cui si apparecchia la tavola (sì, esistono, come gli spaghetti on-pot al cavolo riccio, pomodorini e limone o l'omelette cremosa alle erbe). I piatti da imbastire in 20 minuti: polenta abbrustolita allo zafferano con feta e pomodorini. Quelli in mezz'ora, che danno la possibilità di creare sapori più complessi: come i pancake di carote e ceci con dressing al limone o l'insalata di orzo con avocado grigliato. In aggiunta, le colazioni super veloci (french toast con ricotta, latte di mandorla e limone) e gli snack dolci (come le albicocche allo zafferano o la ricotta e fichi al forno con miele e scorza d'arancia).

FLATBREAD CON PUREA DI AVOCADO, OLIVE E TAHINA

INGREDIENTI

*Le dosi sono per due come pranzo oppure per quattro come snack: **2** avocado maturi, ½ limone, **1** clementina o ½ arancia, **2 cucchiai** di tahina, **2 manciate** di olive Kalamata, ½ **spicchio** piccolo d'aglio. Per servire: **4** flatbread o tortillas, peperoncino in scaglie, semi di cumino tostati, erbe aromatiche fresche (io uso l'aneto, il basilico o il prezzemolo), feta (a piacere).*

Cerco il più possibile di aggiungere gli avocado in ogni ricetta: adoro la loro consistenza ricca, cremosa, simile al burro. Negli ultimi anni il toast con l'avocado è presente in qualsiasi menù, sia per colazione che per pranzo; è un piatto con cui sono cresciuta e sicuramente l'amore per questo frutto mi è stato tramandato da mia madre. Ho pensato, però, che fosse il caso di cambiare aria, accostando alla bontà dell'avocado alcuni sapori inusuali. In questa ricetta, infatti, aggiungo la tahina, le olive e il limone per creare uno dei miei pranzi preferiti. Questa purea, poi, è altrettanto buona su una fetta di pane tostato; a volte raddoppio le quantità e la accompagno con delle tortillas per creare uno snack fantastico, ideale quando ci sono molti invitati. Per preparare la ricetta, tagliate a metà l'avocado e snocciolatelo, poi trasferite la polpa in una scodella aggiungendo sale e pepe. Spremete e unite il succo del limone e della clementina (o arancia). Aggiungete la tahina e pestate il composto fino a ottenere una purea grezza. Snocciolate le olive Kalamata, fatele a pezzetti e aggiungetele nella ciotola; grattugiate o sminuzzate l'aglio, unitelo al composto e mescolate. Scaldate i flatbread o le tortillas in una padella a secco o direttamente sul fornello, girandoli una volta che si sono abbrustoliti leggermente: ci vorrà una manciata di secondi sul fuoco, e da 30 secondi a un minuto in padella. Tagliateli in quattro parti e spalmateci sopra la purea di avocado. Completate il tutto con una spolverata di scaglie di peperoncino, semi di cumino tostati ed erbe fresche (come aneto, basilico o prezzemolo o un mix a piacere). Se gradite, aggiungete sopra un po' di feta sbriciolata.

LE NUOVE APERTURE

ROMA

Dopo Pechino, Dubai, Shanghai, Milano, Parigi e Tokyo, lo chef abruzzese approda nel neonato Bulgari Hotel della Capitale con il format dei grandi classici italiani: cinque ristoranti, tra cui il locale informale che declina alla sua maniera i piatti iconici romani, dai supplì ai maritozzi. «Una sfida, la città è pronta»

Lo chef Niko Romito, i tortelli di panzanella, crema di burrata e basilico, un dettaglio del nuovo ristorante Bulgari a Roma (Piazza Augusto Imperatore, 10)

IL «CAFFÈ» DI NIKO ROMITO SULLE MERAVIGLIE DELL'ANTICA ROMA

di
Alessandra Dal Monte

Un caffè che dialoga con la città, al piano terra, a pochi passi da via del Corso e da piazza di Spagna. Un luogo sempre aperto in cui assaggiare le specialità della cucina romana reinterpretate — dunque alleggerite e attualizzate — dallo chef abruzzese tre stelle Michelin Niko Romito: tonnarelli cacio e pepe, saltimbocca, agnello alla scottadito, maritozzi con la panna, supplì, pizza bianca... Bulgari, nata a Roma quasi 140 anni fa, non aveva ancora un hotel nella Capitale: ora è arrivato, nel monumentale edificio anni Trenta che fu sede dell'Inps, al civico 10 di piazza Augusto Imperatore. Sette piani, 14mila metri quadrati, cinque ristoranti, tutti curati da Romito, che per questo brand ha messo in piedi nel 2017 un progetto di cucina italiana contemporanea ad hoc: «Un menu unico per tutte le città del mondo, che non si adatta mai al palato locale ma diffonde la quintessenza dei nostri sapori: dallo spaghetto al pomodoro al vitello tonnato, dall'antipasto "misto", il più ordinato nei vari hotel, al ragù, ogni piatto ha dietro un'idea di concentrazione del gusto, dell'acidità, della sapidità», spiega lo chef. Roma è la settima struttura Bulgari di cui Romito firma l'offerta gastronomica dopo Pechino, Dubai, Shanghai, Milano, Parigi e Tokyo. Tre di queste location hanno guadagnato le stelle Michelin: una Pechino e Shanghai, due Dubai. E, in programma, ci sono le aperture di Miami e Maldive nel 2025, di Los Angeles nel 2026. A Roma il format resta invariato: al «Ristorante Niko Romito», al quinto piano, si mangiano i grandi classici della cucina italiana, mentre nella «Terrazza» (settimo piano), nella «Lobby Lounge» riservata agli ospiti dell'hotel e al «Bulgari Bar» ci si può concedere un piatto di crudo, una bomba farcita, un aperitivo. La grande novità di Roma è proprio il «Caffè» (72 coperti interni e 54 esterni), che declina *à la* Romito i piatti iconici della Capitale. Sarà pronta, la città, a vedere «rivisitati» i suoi pezzi da novanta? «Sono convinto di sì: la conosco bene anche grazie a "Spazio" (il bistrot di Romito in zona Parioli, *ndr*) e vedo il pubblico romano sempre più aperto e preparato. Sono molto contento di questa sfida: come per i classici nazionali, per i piatti romani abbiamo lavorato su consistenze e cotture», racconta lo chef. Si potrà entrare al «Caffè» a qualsiasi orario, e mangiare sempre. «La pulizia del gusto va di pari passo con il comfort: tutti i piatti sono riconoscibili, perché le persone devono ritrovare i codici dell'italianità e della romanità». Chiude il cerchio la prima boutique «Bulgari Dolci» in Italia (via della Frezza), con le gemme di cioccolato della maison e i dessert di Romito. Il team? Lo chef del ristorante è Emilio Di Cristo, 26 anni, cresciuto nell'hotel di Dubai, mentre Claudio Catino supervisiona l'intera struttura.

«Elio»
Hotel Hoxton
Largo B. Marcello, 220
Roma

ROMA

DA «ELIO» IL MENU DI CICOLINI

L'atmosfera è quella dei lunghi pranzi domenicali. Con i piatti (ma anche i cocktail) spesso in formato maxi, che incitano alla condivisione. Con questo spirito ha inaugurato il 21 giugno «Elio», il nuovo ristorante dell'hotel Hoxton, brand del gruppo londinese Ennismore, aperto dalla colazione a mezzanotte. Il menu è firmato da Sarah Cicolini, chef abruzzese autodidatta classe 1988 — a Roma alla guida di «SantoPalato» e con un socio dell'enoteca «Avanvera» — mentre in cucina c'è l'head chef Alessandro Stefoni. I sapori rispecchiano le ricette del centro Italia. Qualche esempio? Dai maritozzi alle linguine, salsa di datterini e peperone giallo. E d'Italia si parla pure all'aperitivo (in terrazza).

Benedetta Moro

«Piazzetta»
piazza Belinzaghi, 4
Cernobbio (Como)

CERNOBBIO (COMO)

LE TAPAS ITALIANE DI «PIAZZETTA»

Aperitivi a base di tapas all'italiana, che ricordano i piatti di una volta. In sintesi è questo il menu di «Piazzetta», il tapas bar che apre il 29 giugno a Cernobbio (Como) in partnership con il gruppo di lusso Tessabit. Dietro le quinte c'è Cookerz, il progetto di Fabio Rovisi, consulente legale con la passione per la ristorazione, e della moglie Carolina Moro, maestra di sci e pr. Assieme a loro, lo chef 25enne Samuel Carugati (tra i suoi maestri, Franco Caffara a Como), con cui hanno aperto a St. Moritz anche «Krone», una stella Michelin. Nel nuovo locale ci sarà sempre il cuoco comasco con ricette rivisitate della nonna emiliana e altre regioni. A parte, un menu per pranzo (nei weekend, con formula sharing) e a cena.

B.M.

Serra con «open kitchen» e 40 coperti
Il progetto di Niederkofler a Villa Moessmer

BRUNICO (BOLZANO)

L'«ATELIER» DELLA CUCINA DI MONTAGNA

di **Angelica Carrara**

Etico come Norbert Niederkofler, chef che ha conquistato tre stelle Michelin in Alta Badia. Giovane come Mauro Siega, suo executive chef, e Lukas Gerges, restaurant manager e capo sommelier. Suggestivo come il contesto in cui è inserito. Il 12 luglio prossimo a Brunico, Alto Adige, dentro Villa Moessmer riconvertita a ristorante, aprirà «Atelier Moessmer Norbert Niederkofler», il nuovo locale dell'omonimo chef. Un gioiello dove l'intimità è di casa. Quaranta al massimo i posti disponibili, con una sala aperitivi all'ingresso. Poi una biblioteca, un grande tavolo per le cene esclusive, la sala da pranzo e un punto d'appoggio speciale nella «Veranda». E ancora: la serra che ospita l'open kitchen con uno spazio per dodici commensali. Nel seminterrato la cantina walk-in, la cucina e i locali amministrativi. Tutto all'interno di un parco secolare di sette ettari, cornice di Villa Moessmer, storicamente sede direzionale della più antica realtà industriale della Val Pusteria, il lanificio specializzato nella produzione di loden. Più di una villa, un crocicchio creativo in cui, oggi come ieri, ogni dettaglio è manifesto di cultura e ricercatezza: dai conci angolari sulla facciata ai pavimenti in legno d'abete antico, dalle tavole e sedute di design alle tende, in loden appunto. Villa Moessmer è stata il buen retiro, nonché laboratorio di pensiero dello scrittore sudtirolese Joseph Zodere. Sarà anche per questo che Niederkofler ha voluto trasferirvi «Cook the Mountain», il concetto di cucina nato *en plein air* che utilizza i migliori ingredienti delle montagne e delle valli, nel rispetto dei loro cicli naturali. Così chef Norbert continua a cambiare il modo in cui mangiamo, lavoriamo e viviamo.

Un bancone da 8 posti e camere per gli ospiti:
la rivoluzione della «stella» d'Aspromonte

SANTA CRISTINA D'ASPROMONTE (REGGIO CALABRIA)

LA (RI)NASCITA DEL «QAFIZ» DI NINO ROSSI

di **Gabriele Principato**

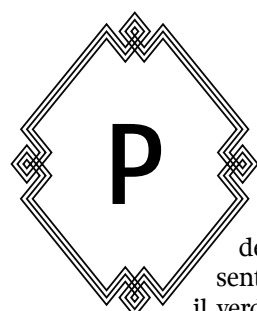
Un bancone per otto posti in una villa del '700 in Aspromonte. È il nuovo «Qafiz», l'insegna una stella Michelin di Nino Rossi. Classe '81, autodidatta, fa parte di quella generazione di chef che sta rinnovando la cucina del Sud Italia.

Aperto dal 2016 a Santa Cristina d'Aspromonte (Reggio Calabria), paese di 800 persone a un'ora da Lamezia Terme, circondato da ulivi e campagna selvaggia, a «Qafiz» Rossi lavora per proporre in maniera inedita i sapori del territorio. Calabresi sono buona parte dei prodotti che usa: dai celebri come sardella e 'nduja ai più insoliti, frutto della quotidiana attività di foraging e della creazione di una filiera d'eccellenze che parte dai pescatori del reggino per arrivare ai pastori dell'Aspromonte. Ora, però, Rossi fa un altro passo avanti per portare gli ospiti a vivere la sua cucina in maniera ancora più intensa. Come? Scompaiono i tavoli del ristorante a favore di un unico bancone, intorno alla cucina a vista, da cui otto ospiti alla volta possono godere l'esperienza dello chef table ammirando la brigata all'opera. Si evolve anche il cocktail bar «Aspro», dove si degustano rivisitazioni in chiave calabrese di drink celebri come il Martini: fatto, in questo caso, con gin, rosolio al bergamotto calabrese e infuso all'abete bianco aspromontano. Oggi l'accesso è riservato agli ospiti interni dell'insegna stellata e delle stanze di Casa Qafiz, altra novità. Per ora sono solo due, ma presto le camere raddoppieranno. Non cambia, invece, la filosofia di cucina, incentrata su un racconto del territorio in continua evoluzione. Il nuovo menu degustazione? Piccione al barbecue con fico candito, curcuma, cicoria selvatica e nocciola.

Sopra, il piatto Alghe. In alto, Emanuele Scarello con la sorella Michela, sommelier, e i sous chef Riccardo Cera (*a Venezia*) e Lorenzo Lai (*a Udine*). Al centro, l'entrata di «Agli Amici Dopolavoro»; sotto, la darsena all'arrivo. In alto a destra, un salottino sull'orto

JW MARRIOTT VENICE

di
Angela Frenda

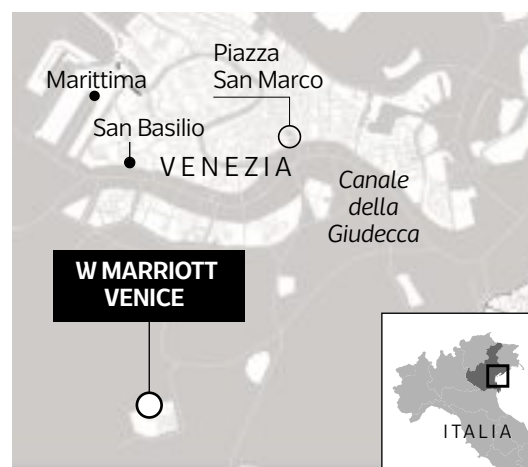
Hotel diffuso di 266 stanze, è un luogo speciale sull'Isola delle Rose (ex sede di un sanatorio) che gode di un microclima particolare Dal cibo, affidato a Emanuele Scarello e Giorgio Schifferegger, alla spa affacciata sulla laguna: i segreti per regalare vero benessere

Prima di tutto il silenzio. È quello che più di ogni altra cosa ti colpisce mentre ti avvicini lentamente all'Isola delle Rose. Un silenzio così forte da farti sentire a tratti il rumore del vento. E poi il verde, che è ovunque. E che si alterna al mare. Il JW Marriott Venice Resort & Spa, hotel diffuso di 266 stanze, è davvero un luogo speciale su quest'isola che gode di un microclima particolare dal quale si può osservare il caratteristico panorama lagunare in tutta la sua bellezza. Bastano dieci minuti di barca per staccarsi dalle piazze più suggestive, e spesso caotiche, della città sull'acqua per ritrovarsi a vivere in mezzo alla natura, su quest'isola capace di regalare, a chi la visita, una tranquillità incredibile. Un'isola privata, piena di fascino e di storia.

All'inizio del Novecento, era la sede di una clinica specializzata nella cura dei disturbi delle vie respiratorie, poi chiusa nel 1980. Il passato non è andato perduto perché l'architetto Matteo Thun, insieme al collega Luca Colombo, ha curato il progetto architettonico all'insegna della valorizzazione del patrimonio culturale fondendo antico e nuovo con un minimalismo che rilassa la vista. Un lusso senza eccessi che incarna l'essenza di Venezia.

Le camere sono studiate con questo concept. Alcune, i JW Retreats, sono immerse nella natura, tra l'Uliveto e Villa Rosa, un tempo casa del primario: sono gli ambienti più prestigiosi dell'isola, realizzati mantenendo i materiali e i volumi delle vecchie strutture, con una collocazione diffusa nella natura. Una volta si arrivava sull'Isola delle Rose per curare il corpo, oggi, invece, si trascorre il tempo al JW Marriott per ritrovare il benessere. C'è una grande attenzione per l'ambiente, come nel caso del cibo. L'impegno per la scelta di prodotti di stagione è costante e si riflette in tutti i ristoranti e bar della struttura: l'80 per cento delle materie prime sostiene gli agricoltori locali, i pescatori e i fornitori della vicina Isola delle Vignole. In più, molte verdure sono coltivate direttamente nell'orto e, grazie agli ulivi presenti nel giardino, si produce l'olio d'oliva, riducendo l'impronta di carbonio associata alla produzione e al suo trasporto. Un vero menù a chilometro zero. Sotto la direzione del ristorante gourmet «Agli Amici Dopolavoro» Emanuele Scarello e la sorella Michela, sommelier, titolari a Udine del due stelle

La pastry chef Martina Peluso

Michelin «Agli Amici 1887». Lo chef friulano ha accettato questa sfida con entusiasmo: «Come fai a non averne quando decidi di creare qualcosa in questo paradiso terrestre?». Ha messo alla guida del «Dopolavoro» due giovani talenti: il sous chef Riccardo Cera e la pastry chef Martina Peluso, ex «Noma». Il risultato è una cucina sorprendente, che alterna delicatezza e azzardo. Riuscendo a non tradire mai la tradizio-

ne. A capo, invece, dell'offerta degli altri ristoranti l'executive chef Giorgio Schifferegger. Una cucina semplice, italiana con un tocco di internazionalità. Con un gusto sempre sorprendente e che sa accogliere palati di diversa provenienza geografica. Tra le attività gastronomiche che enfatizzano questi aspetti non si può non citare gli Chic-Nic: pranzi e merende organizzati su richiesta nella natura dell'Isola e allestiti con le classiche tovaglie a quadri bianchi e rossi. Una pausa relax per assaporare insalate e snack fatti in casa.

Una lode va poi a come è stato selezionato il personale: raramente in un hotel (anche di lusso) troverete un team di lavoro così affiatato e felice di farvi sentire a casa. Una casa concepita per farvi recuperare le forze. Farvi stare bene, nell'accezione più intensa del termine. D'altronde, negli anni Trenta, sull'isola venne eretto un ospedale, che affiancò la precedente attività di assistenza e accudimento, trasformando l'isola in un luogo perfetto per chi desiderasse concedersi un periodo di riposo e aria buona, come si diceva all'epoca. Proprio questo spirito nel 2015 ha convinto il Gruppo JW Marriott a rilevare l'Isola e creare l'albergo, con il proposito di riscoprire le radici benefiche del territorio. Nacquero così le residenze, le suite e le maisonette, alloggi luminosi e raffinati, in linea con lo stile industrial chic del resort. Attento alla sostenibilità e senza dimenticare i trascorsi agricoli dell'isola, Thun affiancò all'uliveto orto e frutteto, dove oggi vengono coltivate 25 tipologie di frutta e verdura, poi usate nelle cucine insieme all'olio, il primo prodotto a Venezia, impiegato anche nella SPA. Quest'ultima è una gemma. Composta da piscina, hammam, sauna e bio sauna, vi si respira un'aria di pace che contribuisce a trovare qui quiete e benessere. Nei 1750 metri quadrati che si aprono come una conchiglia verso l'acqua, sono offerte otto cabine e una suite con vista sulla laguna. I trattamenti sono di Bakel, marchio rispettoso sia verso la pelle sia verso l'ambiente. Una scelta coerente con la filosofia di questo paradiso dell'hotellerie.

MARCHINI TIME
Pasticceria storica dal 1966. In vetrina, i tipici golosessi, zaleti e il pan del doge. Non ci sono tavolini, si consuma in piedi *(Campo San Luca, 4589)*

CHIARASTELLA CATTANA
Tovaglie, tende, copriletti e cuscini per vestire ogni stanza come affreschi *(Salizada San Samuele, San Marco, 3216)*

EVELYNE AYMON
Il «Magic Store» *(in foto)* di cerchietti tutti fatti a mano da Fulvia Galbusera. Quest'anno, per celebrare i dieci anni dall'apertura del primo negozio di Bergamo Alta, il secondo store in laguna *(Campo Santa Maria Nova, 6064)*

FRIULANE DITTURA
Aperta nel 1948, è la bottega più storica di Venezia: il signor Gianni ha fatto la storia delle tipiche calzature. Oggi continua il figlio Massimo *(Calle Fiubera, 943)*

«ESTRO»
La cucina contemporanea dei fratelli Spezzamonte: Alberto guida la brigata di cucina e Dario si occupa di sala e cantina *(Dorsoduro 3778 Crosera, Calle San Pantalon)*

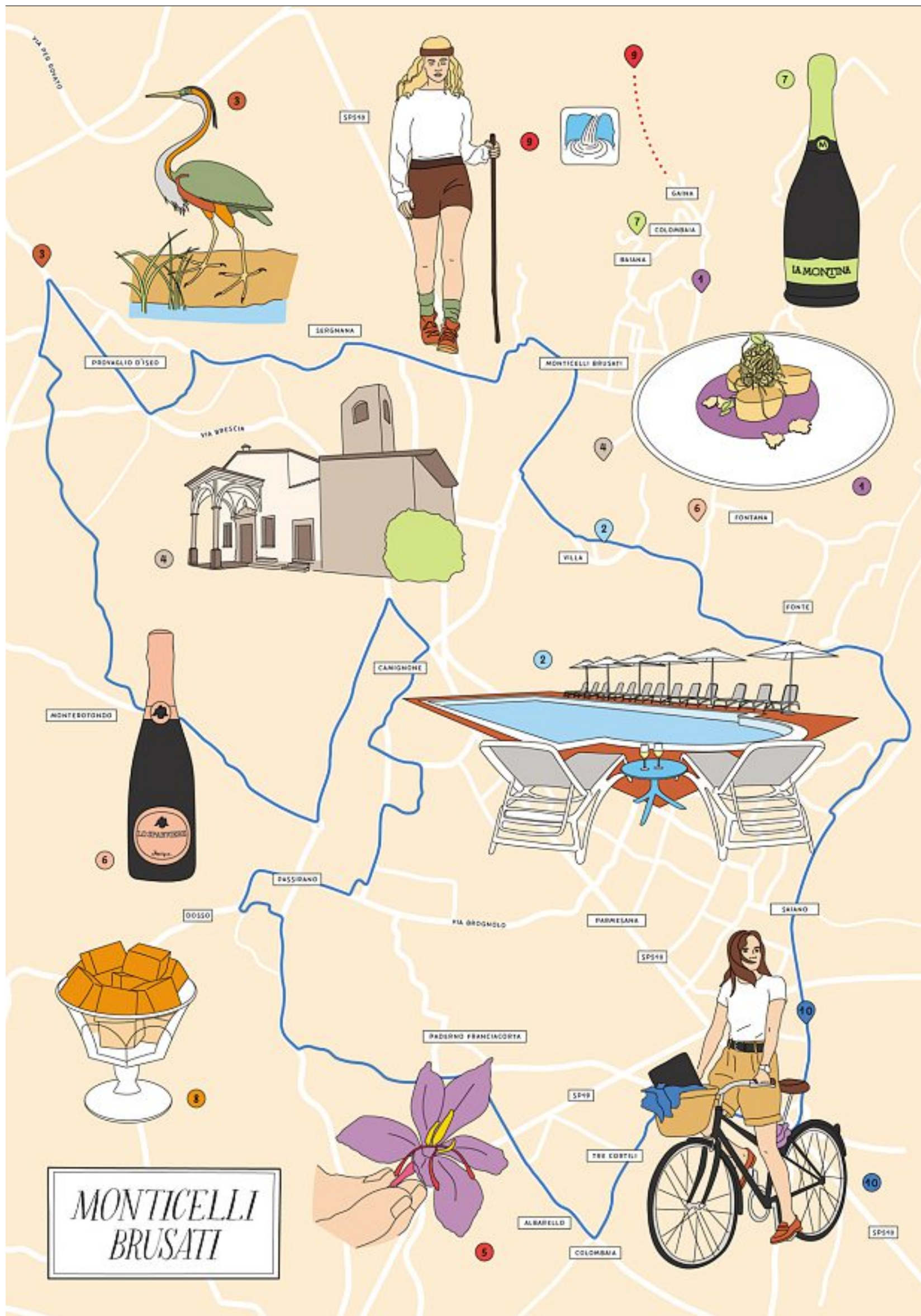
«ANTICHE CARAMPANE»
La cucina tradizionale veneziana. Da provare, gli gnocchetti del Doge alla Granseola o il Cassopipa, spaghetti con un ragù di molluschi speziato *(Rio Terà de le Carampane, 1911)*

BRUNO
Grafica, design ed editoria. Uno spazio espositivo, una libreria specializzata nel settore della comunicazione visiva e uno studio di grafica *(Calle lunga San Barnaba, 2729)*

PAPEROOWL
Stefania Giannici, appassionata fin da piccola dall'antica arte degli origami, trasforma la carta in oggetti di design e gioielli *(Santa Croce, 2155/A)*

MORETTI FINE ART DI MARCELLO MORETTI
Ceramiche San Polo, vetro artistico, oggetti di illuminazione e argenti italiani dagli anni Trenta agli Ottanta *(San Marco, 3462)*

KIRIKÙ
Boutique di ricerca sartoriale e pezzi unici. Una selezione di Cristina Nogara *(San Marco, 1729).*

FRANCIACORTA TOUR

TREKKING D'ESTATE

di **Emilia Mistica**, illustrazione di Monica Lovati

Dal sentiero naturalistico alla scoperta del canyon lombardo fino alla gita all'edificio sacro sul punto più panoramico. Senza dimenticare le tappe enogastronomiche tra vigne e ristoranti. Appuntamento sulle colline moreniche di Monticelli Brusati

1. IL RISTORANTE
«HOSTARIA UVA RARA»

In un antico cascinale con un bel dehors estivo. Il tris storico: risotto al Franciacorta e tartufo nero, manzo all'olio, frittura *(via Foina, 42)*

2. DOVE DORMIRE
VILLA GRADONI

Ai piedi dell'imponente collina denominata Gradoni. Ventidue appartamenti con area barbecue, piscine, parco giochi e il ristorante «Éla Osteria in Villa» *(via Villa, 20)*

3. VISITARE/1
TORBIERE DEL SEBINO

Riserva naturale formata da canneti e specchi d'acqua circondati da campi coltivati. Provate il percorso letterario: è un invito a riflettere sulla possibilità di leggere il paesaggio naturale al pari d'un componimento poetico

4. VISITARE/2
SANTUARIO MADONNA DELLA ROSA

Sul punto più alto del Monte della Madonna. Secondo la tradizione, il tempio fu edificato sul luogo dell'apparizione della Vergine ad un contadino assetato *(via Santuario)*

5. SCOPRIRE
LO ZAFFERANO

Del Sebino. La raccolta avviene a mano, separando i pistilli dai fiori, concludendo la preparazione con un'essicazione a bassa temperatura

6. LA CANTINA/1
LO SPARVIERE

Il nome deriva dalla raffigurazione dello sparviere sul camino della casa padronale, una dimora di campagna del XVI secolo. Tutti i vigneti sono condotti ad agricoltura biologica dal 2013 *(via Costa, 2)*

7. LA CANTINA/2
LA MONTINA

Le tenute sono a ridosso di un ampio anfiteatro morenico, là dove finiscono le strade carrozzabili e inizia la boscosa Valle Mugnina. Da non perdere il Museo d'Arte Contemporanea (*via Baiana, 17*)

8. GOLOSITÀ
LA PERSICATA

Una marmellata solida fatta con la polpa delle pesche di fine stagione. Il nome deriva da «persech», pesca in dialetto bresciano. Pare che D'Annunzio ne fosse goloso

9. L'ESCURSIONE
LE CASCATE DI GAINA

Il «canyon» della Franciacorta. Un percorso di circa 8,5 km tra andata e ritorno. Adatto a tutti

10. IN BICICLETTA
ITINERARIO PAS DOSÉ PERCORSO BLU

31 km. Tempo stimato: due ore e trenta minuti. Si parte da Rodengo Saiano, seconda tappa Monticelli, poi Provaglio d'Iseo e Paderno. Seguite il percorso su *komoot.com.*

L'ARCHITETTO IN CUCINA

«SA CASETA», PER PERDERSI (E RITROVARSI) A MAIORCA

Utilizzo le cartelle di Instagram per catalogare ogni profilo che mi sono salvata. Una per le ricette che voglio provare, un'altra per i luoghi da visitare, alcune di fotografi e molte di artisti vari: amo avere a portata di mano ciò di cui ho bisogno quando ho voglia di programmare, evadere o sono alla ricerca di idee. La cartella per le ispirazioni si chiama «stili di vita». Si tratta soprattutto di profili di donne poliedriche che raccontano la quotidianità della loro famiglia unita al lavoro. @SaCaseta è uno di questi: una casa di campagna a Maiorca affittata per vacanze, ritiri yoga, workshop e servizi fotografici. È un rifugio ecologico circondato da un grande terreno con alberi da frutto, limoni e aranci: una casa pensata da Nagore Toribio e il compagno Alfredo Primo artigiano del legno (@rootsmallorca). Qui ogni dettaglio è studiato per invitare gli ospiti a perdere la cognizione del tempo. Le stanze hanno grandi finestre che fanno diventare il giardino un'estensione della casa. I pavimenti sono in legno di pino antico e sono stati posati dallo stesso Alfredo. Anche molti dei mobili sono realizzati da lui o da artigiani locali per donare ancora più valore e anima all'arredamento. Sono collezionati ovunque ricordi di viaggi: tappeti vintage portati da Istanbul, lampade in stile industriale danese e pezzi unici, come la lampada marocchina della camera matrimoniale. Adesso che la stagione delle vacanze inizia ad avvicinarsi, sfogliare questa galleria mi fa sognare una nuova visita nella soleggiata Mallorca e mi ricorda che la vera vacanza è quella in cui si soggiorna in un luogo che più somiglia al nostro stile di vita ideale.

*Cuoca e stylist, gestisce il b&b Valdirose

Dal pavimento in legno alle pareti, il bianco predomina in questo spazio, dove i fornelli sono separati dal salotto solo dalla penisola
Il progetto in un appartamento al piano terra di una casa milanese

Solo una piccola parete è stata attrezzata con i pensili, che rimangono a filo del muro, compensando una nicchia esistente nella parete. Niente maniglie mentre le ante dei mobili sono caratterizzate da piccoli pomoli in ottone spazzolato. Tutto è stato creato su misura da un mobiliere

TOTAL WHITE

di **Chiara Bona***
foto di Ludovica Donvito

Siamo in un grande ambiente tutto bianco, caratterizzato da un soffitto altissimo che regala allo spazio un'atmosfera molto diversa da quella di un normale appartamento di città. Invece, nonostante le apparenze, ci troviamo al piano terra di una casa milanese. Ma è una casa speciale, in cui tutto l'anno si respira un'aria di vacanza, dovuta soprattutto al fatto che si affaccia su un piccolo giardino. Questa sensazione è amplificata da un progetto di interior all'insegna del total white: il bianco è stato scelto non solo per le pareti e i mobili, ma anche per il pavimento, realizzato in assi di legno sbiancate.

L'ambiente della zona giorno è unico e conviviale: tutto si svolge in continuità e non ci sono barriere tra la cucina e la sala da pranzo. La sala è arredata con un tavolo ovale di design storico, quattro sedie in paglia e una grande lampada in carta di riso a forma di sfera: tutte scelte appositamente semplici e lineari, perfette per creare un'atmosfera informale e rilassante, dal sapore nordico. Il risultato è una zona living in cui cucinare e ricevere gli amici sono attività che si svolgono in assoluta armonia. L'unica piccola «divisione» è creata dalla penisola attrezzata con i fuochi a induzione e la cappa integrata nel piano: in questo modo si è creata una zona operativa più circoscritta e molto comoda per cucinare. Tra l'altro quando si sta ai fornelli si vede il giardino di fronte: la situazione è quindi molto piacevole e insolita per chi vive in città. Sotto ai fuochi ci sono due cassettoni per le pentole da un lato, mentre dalla parte verso la zona pranzo si è ricavato nello spessore una nicchia aperta con mensole a vista.

Il lavandino è posizionato sulla parete rivestita con piastrelle quadrate: sono le Zelliges ovvero le mattonelle artigianali marocchine. Il lavandino, a una vasca, è come quelli di un tempo: non in acciaio ma in ceramica bianca. Il rubinetto monocomando, modernissimo nelle linee, è reso più particolare grazie alla sua finitura in ottone spazzolato (scelta anche per la lampada a braccio e le maniglie), quindi opaco e più contemporaneo.

Nell'area dedicata al lavandino le mattonelle , che sono le marocchine Zelliges, arrivano fino all'altezza della mensola in legno. Realizzate interamente a mano, la loro particolarità è di essere una diversa dall'altra, sia nel formato che nella gamma di tonalità che va dall'avorio al beige

*Architetto e giornalista, ha fondato Studio '98 a Milano

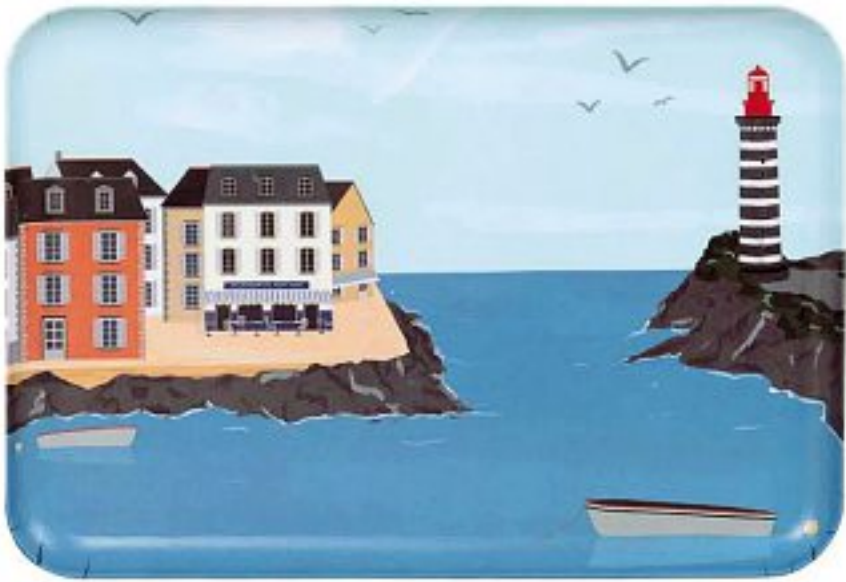
GLI OGGETTI

Colorati e informali ma décor, in materiali semplici e perfetti per essere trasportati in giro. I nuovi utensili per la casa sono un invito a pranzare all'aria aperta. Meglio se guardando le onde

PICNIC AL MARE

di **Isabella Fantigrossi**

IN MELAMMINA
IL VASSOIO

Si chiama Ouessant il vassoio rettangolare in melammina della nuova collezione estiva di Maisons du monde. Oggetto informale, facile da trasportare e da lavare, di dimensioni contenute (lungo 33 cm, profondo 23), è perfetto per una merenda d'estate in giardino ma anche da portarsi appresso per un picnic. Con lo stesso motivo marinaro, di Maisons du monde esistono anche le tovagliette americane in polipropilene (vendute a lotti di quattro) e i tovaglioli di carta negli stessi colori dominanti, blu, marrone e rosso (*Maisonsdumonde.com*).

IMPUGNATURA AD ANELLO
LA BORRACCIA

Fondata nel 2010 come startup, chic.mic è un'azienda tedesca di oggetti di design per la casa e l'ufficio. Tra i suoi prodotti di punta, le borracce. Come la bottiglia in acciaio inossidabile Bioloco Loop Mini: di alta qualità, con la sua doppia parete in acciaio inossidabile mantiene le bevande calde fino a 18 ore e fredde fino a 12 ore (tecnologia sottovuoto). L'impugnatura in silicone ad anello consente di portare la borraccia anche a tracolla. Disponibile in una decina di fantasie (*Chicmic.de*).

RETRÒ
«BEACH UMBRELLA»

Per gli appassionati di décor per la casa, nemmeno il classico ombrellone da portare in spiaggia può essere anonimo. Ecco allora la piccola collezione di ombrelloni dal gusto retrò in vendita da Nap Atelier a Milano. Vero e proprio omaggio al periodo del flower power degli anni '70. Realizzato da un palo in legno di faggio, nervature in filo d'acciaio e in tessuto di poliestere, questo parasole è in realtà perfetto per ospitare qualsiasi festa all'aperto ed è ideale per qualsiasi condizione climatica. Disponibile in diverse fantasie (*Napatelier.com*).

LIBERTY
IL CESTO

Coco & Wolf è il marchio inglese di lusso per la casa: celebri i suoi tessuti Liberty tutti realizzati a mano nello studio di design del Somerset. Tra biancheria da letto, tovaglie e vestitini da bambini, ecco anche la collezione di oggetti da picnic tra cui i tradizionali cestini in vimini realizzati in collaborazione con Edit 58. Foderati in tessuto Liberty con il bordo smerlato, hanno il classico coperchio a doppia apertura con chiusura in vimini naturale. Possono essere abbinati alle borsine intelligenti per trasportare nel cestino i set di posate (*Cocoandwolf.com*).

FIORI DI CAMPO (IN BOTTIGLIA) PER UNA CENA D'ESTATE

INGREDIENTI

Delphinium, astilbe, achillea, astrantia e fiordaliso. Se serve, un festone di verdi misti (se la larghezza della plancia è molto ampia, per riempire meglio lo spazio).

La bella stagione dà finalmente la possibilità di organizzare cene in compagnia per godere della frescura della sera dopo le giornate di calura estiva. Se poi si ha la fortuna di avere uno spazio esterno per ospitare amici e parenti sarà ancora più facile stupire tutti con una tavolata a grande effetto. Negli ultimi anni ha preso piede anche nei matrimoni la moda di arredare il tavolo con tante bottigliette/vasetti con fiori di stagione a diverse altezze. Ovviamente la struttura di tavolo che rende di più per questo genere di lavorazione è il tavolo imperiale o rettangolare. Per questo tipo di allestimento occorre reperire una serie di contenitori di varie altezze. Per una tavola informale vanno bene anche i barattoli della marmellata, mentre per una cena più solenne sarebbe meglio usare solo un paio di vasetti di dimensioni differenti ma della stessa tipologia. Per quanto riguarda i fiori da utilizzare va a vostro gusto, bisogna solo ricordarsi di alternare fiori a spiga, che danno altezza, a piccoli bouquet più compatti per dare alla tavola maggiore carattere. Ultimo consiglio: per mantenere l'acqua pulita ricordatevi di togliere tutte le foglie dalla parte del gambo che andrà in immersione e, se vi sentite coraggiosi, versate nell'acqua qualche piccola goccia di candeggina: manterrà l'acqua limpida più a lungo.

*Fioraia, gestisce il negozio Coral di Milano con la socia Tiziana Temporali

SCUOLA DI COCKTAIL

MINI BAR
MARRAS «DA BERE»
di **Gabriele Principato**

Mezcal, Select, uva rosa e erbe. Sono gli ingredienti di «Anna la rossa», uno dei drink che il cocktail bar con cucina «Baratie» di Milano porta fino a domenica 25 giugno nel pop-up da Nonostante Marras, lo spazio-atelier di Antonio Marras in città. E, a fianco dei miscelati del bartender Giacomo Sacchetti, vi sono i piatti creativi dello chef sardo Andrea Cicu come il filetto di peperone, con fragola, capperi e basilico.

Leggendario bianco passito del Trevigiano
Il suo nome? Si rifà alla tecnica
di produzione, oggi in mano a sette vignaioli

di **Luciano Ferraro**

IL TORCHIATO DI FREGONA

L'Italia è il paese dei vini passiti. Ogni regione ha i suoi. Quello di Fregona, il Torchiato, ha alcune particolarità che lo impreziosiscono. La storia tra favola e leggenda; il fatto di essere espressione di una micro comunità che si dedica alla vinificazione collettiva; la torchiatura, come indica il nome. È un vino raro, non più di 20 mila bottigliette l'anno. L'uvaggio ha un cuore veneto: l'acidità della Glera, la freschezza del Verdiso, il lato speziato della Boschera. Questo bianco passito si produce nella parte alta dei Comuni di Fregona, Sarmede e Cappella Maggiore (Treviso), in una zona di colline e boschi, non lontana da Vittorio Veneto, dal Piave e dall'altopiano del Cansiglio. La denominazione è Colli di Conegliano. È una Docg con il nome Piera Dolza, significa pietra dolce e rimanda all'arenaria delle vicine grotte del Caglieron usata per chiese e palazzi fino all'Ottocento. Il Torchiato, si narra, nasce nel 1600, grazie a un contadino che recuperò a primavera alcuni grappoli dimenticati sui graticci nel granaio, scoprendoli dolci e duri. Li torchiò e fece riposare il vino per un anno in piccole botti. Da allora i viticoltori torchiarono e vinificarono assieme le uve appassite sui graticci, nella settimana di Pasqua. Una tradizione rinata da una decina d'anni. Ora i produttori sono solo sette, riuniti nella Cantina Produttori Fregona (il presidente è Alessandro Salatin) con un unico e moderno centro di appassimento. Alla viticoltura eroica si unisce il coraggio di rinunciare alla più facile, con la Glera, via del Prosecco. Ricorda l'europarlamentare Gianantonio Da Re: «L'ho scoperto da chierichetto, alle messe. Mio nonno lo faceva, si stappava nelle grandi occasioni». Per festeggiare l'anniversario della fondazione, la Cantina ha messo sul mercato il Torchiato Pietra Dolza 2013. «Una giostra di colori e sensazioni», lo descrive l'enologo Emanuele Serafin. «L'annata è stata metà piovosa e metà siccitosa, nonostante ciò il calore dell'alcol (16 gradi) è in equilibrio con la freschezza». Il colore è ambrato. Profumi di cedro, dattero e fieno. La sosta in barrique apporta sentori di vaniglia che si uniscono a quelli fruttati del Verdiso e alle note tropicali della Boschera. Un vino da meditazione, da abbinare a formaggi, foie gras e dolci secchi.

Chiamato come i manga per «giovani adulti», è il twist orientale sul classico drink. Lo firma Riccardo Speranza, a Milano da «Ronin»

di **Marco Cremonesi**

MARTINI SEINEN

Suggestioni d'Oriente per il punto di approdo della civiltà occidentale. Che è, lo sapete tutti, il Martini. Persino voi, martiniani conservatori, sarete costretti a subire il fascino di questa invenzione di Riccardo Speranza, romano trapiantato a Milano per guidare i bar del «Ronin», super locale di ispirazione giapponese. Il drink si chiama Seinen. Che sono quei manga per un pubblico giovane ma già adulto («Che non vuol dire per adulti», sottolinea Riccardo). È un Martini polifonico, con tante voci che convergono per crearne una tutta nuova. Che ha come dominante l'Umami, il quinto sapore che vi fa venir voglia di bistecca. Riccardo, come te lo sei inventato? «Volevo lasciare nella comfort zone il martinista abituale, facendogli fare al tempo stesso un viaggio in sapori che mai avrebbe concepito di aggiungere al suo gin». La base del Seinen è un gin vietnamita, il Saigon Baigur, citrico e fresco all'ingresso per farsi speziato nell'allargarsi in bocca. E poi c'è un vermouth dry. Tutto normale...a parte il fatto che è infuso con lo Shiso, il basilico giapponese (o cinese) che ormai spadroneggia nei ristoranti asiatici très exclusif, ma anche in pesti creativi italiani. Terzo spunto, sua maestà il sake. Si tratta di un sake Honjozo, in linea di massima più delicato e facile da bere che non gli Junmai. Secco e dolce appena. In breve, lo Yonetsuru dry Kappa. E infine, il bitter umami (The Japanese Bitters) di un maestro come Yuki Yamazaki.

Prima di mettersi al bicchiere, occorre preparare il vermouth allo Shiso. Tra le sei e le dieci foglioline di Shiso (sembra menta) finiscono in una bottiglia del vostro dry vermouth preferito e lì rimangono per 24 ore a temperatura ambiente. Assaggiate, magari, a metà dell'opera, casomai il sapore stesse diventando troppo forte. Ovviamente filtrate il tutto e schiaffate in frigo. Siamo pronti, ma guai a chi non abbia messo la coppa da Martini o Nick e Nora in freezer. In un bicchierone pieno di ghiaccio versate 45 ml di gin, 5 ml di vermout allo Shiso e altrettanti di sherry Yonetsuru. Finite con un paio di ricche spruzzate di The Japanese Bitters e mescolate. Scolate nella coppa Martini e godete. Come ho fatto io prima di gettarmi sul cibo. Occorre dirlo a chi misura le calorie: il Seinen fa venire una fame...

ILLUSTRAZIONI DI FELICITA SALA

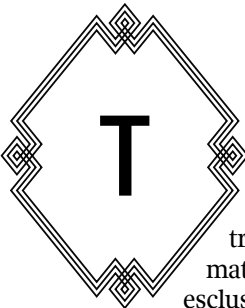
PODCAST & CO
LA VERSIONE DEL FINANCIAL TIMES
di **Benedetta Moro**

Da bene elitario a bene di consumo. Come è avvenuto questo passaggio nel vino? Ne parlano nel podcast «Food and Drink mini-series» del *Financial Times Weekend* (episodio del 7 giugno) la giornalista Lilah Raptopoulos e André Mack, vignaiolo e primo afroamericano nominato miglior giovane sommelier d'America dalla società gastronomica Chaîne des Rôtisseurs. Disponibile sulle principali piattaforme.

Enologa di Maison Burtin, è il volto dietro agli Champagne distribuiti in Italia dalle Tenute del Leone Alato: «Sono l'unica donna in cantina. Per fare un buon vino le squadre miste sono fondamentali: servono tante sensibilità diverse»

Flore Philippe, classe 1993, è enologa presso Maison Burtin, casa di produzione di Champagne. C'è lei dietro la gamma speciale «Hommage à Gaston Burtin», serie di bottiglie dedicate al fondatore. Il segno distintivo della maison è il metodo di invecchiamento Solera

FLORE PHILIPPE

di **Alessandra Dal Monte**

Trent'anni, una laurea in enologia all'università di Reims, unica donna nel team di vinificazione, Flore Philippe è il volto dietro alle quattro bottiglie di Champagne firmate Maison Burtin e distribuite in Italia in esclusiva dal gruppo Le Tenute Del Leone Alato: una serie speciale, scelta dal polo vinicolo di Genagricola come unica presenza straniera del proprio portafoglio, con l'obiettivo di far conoscere al nostro Paese, quarto importatore al mondo di Champagne, uno stile molto particolare. Maison Burtin, infatti, dal 2005 usa per i suoi spumanti il metodo di «invecchiamento dinamico» detto Solera, che normalmente si utilizza per vini fortificati come lo sherry o per distillati come il rum. Che cosa significa? «Che ogni anno i vini scelti come riserva dalla maison vengono messi a riposare in una piramide di botti, e man mano passano dai livelli superiori alla base. Una volta completato il ciclo di invecchiamento, i vini riserva vengono assemblati a quelli appena vendemmiati, creando cuvée distintive e strutturate», spiega Flore Philippe, entrata in azienda nel 2020 e subito coinvolta dal direttore generale Frédéric Olivar nello sviluppo della gamma «Hommage à Gaston Burtin», dedicata al fondatore della casa vinicola nata nel 1933 e diventata ben presto una grande realtà. Nel 1958, infatti, Gaston Burtin acquista a Épernay, a pochi passi dalla strada dello Champagne, lo Château des Archers, un edificio storico in cui trasferisce la sede dell'azienda: nel suolo gessoso monsieur Burtin fa scavare nove piani di cantine collegate da ascensori e installa un impianto in grado di produrre fino a 100 mila bottiglie al giorno, decretando il successo internazionale del marchio. «La serie a lui dedicata comprende quattro referenze: Brut, Rosé, Blanc de Blancs 2017 e Brut Vintage 2014, caratterizzate da freschezza, frutto ed eleganza e destinate a un pubblico internazionale», continua Philippe. La maison, dal 2006 di proprietà del gruppo Lanson-Bcc, tra i leader nella produzione di Champagne, lavora con uve biologiche certificate provenienti sia da vigneti di proprietà (13 ettari), sia da conferitori (30 ettari). «In totale, possiamo scegliere da una palette di oltre 50 cru (i villaggi in cui si coltivano le viti, *ndr*), alcuni dei quali classificati Grand e Premier cru, riuscendo così a esprimere la varietà dei terroir della regione — aggiunge l'enologa —. Ma il metodo Solera garantisce continuità al nostro stile, è una sorta di firma della maison». Nel Brut, assemblaggio di Pinot meunier (39 per cento), Pinot nero (24) e Chardonnay (36), per esempio, i vini invecchiati con metodo Solera — per almeno tre anni, in questo caso — rappresentano oltre un terzo del prodotto finale. Nel Rosé il 17 per cento. Ma il vino preferito da Flore Philippe è il Vintage 2014: «Prevalenza Pinot nero, minerale e speziato, ha grande personalità». Difficile essere l'unica donne del team? «No, mi sono inserita benissimo e ritengo che le squadre che lavorano in cantina debbano per forza essere miste: così ognuno può contribuire con la propria sensibilità».

La firma dell'azienda? Il metodo Solera, che dà allo spumante consistenza e struttura

DISPENSA
a cura di **Benedetta Moro**

VULCANICO

La varietà del Canestro, il cugino del Cuore di bue, rappresenta uno dei quasi 300 vasetti di pomodoro prodotti a Bolsena dall'Orto Vulcanico La Lupa, specializzato nel recupero di semi antichi e guidato dal regista Jonathan Nossiter

BIRRA AL PANE

Malto e pane invenduto: è la ricetta antispreco made in Friuli-Venezia Giulia della birra artigianale Thrst-Bread Blonde Ale. Non filtrata né pastorizzata

AROMATICI

Una couvette per degustare tutte le varietà degli oli aromatici di Frantoio Muraglia: limone IGP Rocca Imperiale, sedano, zenzero, aglio fresco e peperoncino

PESTO AL TONNO

Pistacchi e limone, mandorle e pecorino e olive nere e peperoncino sono i nuovi Pesti al tonno Rio Mare. Il pesce di prima qualità è pescato in modo sostenibile

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

Forno a vapore combinato Combair Steamer V2000
Cotture a vapore, aria calda vapore, aria calda umida, Rigenerazione, 3 tipi di cottura professionale pane per essere il vostro aiuto in cucina.

Piano a induzione con cappa integrata CombiCookTop V2000
Il piano aspira i fumi dal basso direttamente dalle pentole e con la tecnologia MaxiFlex permette di scaldare il più velocemente possibile.

La Smart Kitchen di Frigo2000 e i suoi servizi

UNA PROPOSTA PER SEMPLIFICARE LA VITA IN CUCINA E AIUTARE A REALIZZARE PIATTI UNICI

Frigo2000 da decenni seleziona i migliori marchi internazionali di tecnologia domestica per portare in casa le tecniche di cottura e conservazione tipiche delle cucine professionali della ristorazione. Inoltre offre consulenze esclusive, lezioni e dirette con i suoi corporate chef (live o via Zoom): perché la tecnologia non è solo un'escalation di prestazioni, ma anche un modo di sperimentare e imparare a rendere più facile, piacevole e gustosa la vita di tutti i giorni. Un percorso da fare insieme, al punto che all'acquisto di un forno a vapore combinato V-ZUG arriva la sorpresa di un "Welcome Kit": una scatola termica con gli ingredienti selezionati e necessari per realizzare 4 ricette per comprendere e apprezzare al meglio le funzionalità del forno con il supporto di chef specializzati. E la consulenza è anche progettuale: una squadra specializzata di professionisti offre supporto live o virtuali per realizzare al meglio una vera e propria "High Performance Kitchen".

Con il nostro forno si crea il fritto non fritto lasciando il cibo morbido dentro e croccante all'esterno e si può cucinare persino il ragù o la paella, direttamente nella pirofila, senza sporcare pentole

Esiste anche il canale Telegram di Frigo2000: un canale pubblico in cui ogni settimana vengono condivisi ricette e consigli utilizzando le diverse tecniche di cottura del forno e degli altri elettrodomestici. Un modo per aprire un dialogo diretto tra gli utenti e lo chef che risponde fugando dubbi e dando sempre nuovi stimoli. Troverete ricette gustose e sane, ma soprattutto facili e veloci da realizzare, lasciandovi così più tempo a disposizione.
Ultimo progetto nato in casa Frigo2000: Steam Smart Kitchen, un'eccellenza tecnologica che si compone degli elettrodomestici del marchio svizzero V-ZUG e si distingue per qualità, design ed efficienza energetica. Connessa, intelligente e intuitiva, la cucina Smart studiata per facilitare i gesti quotidiani, in un'ottica salutista, gustosa e sostenibile orientata al benessere. A partire dalle cotture naturali del forno a vapore combinato capace di esaltare i sapori e mantenere intatte le proprietà nutritive grazie a cotture a vapore controllato al grado. Il piano a induzione con cappa integrata dotato di sensori che fanno dialogare tra loro fuochi e sistema aspirante. Il frigorifero combinato che permette di conservare in modo salubre, minimizzando gli sprechi alimentari. E con un semplice click il freezer diventa frigorifero. A completare la gamma, la lavastoviglie silenziosa e performante. Grande novità il programma 29 minuti e il fondue-raclette, brevettato e studiato per lavaggi intensivi.

www.frigo2000.it

Lavastoviglie Adora V4000
Super veloce con lavaggio giornaliero di 29 minuti e innovativo sistema di lavaggio fondue-raclette che permette di evitare ammollo di pentole e teglie incrostate.

Frigorifero NoFrost CombiCooler V4000 di V-ZUG
Oltre a garantire una conservazione ottimale, la funzione MonoFridge trasforma il frigorifero in due vani frigo eliminando il vano congelatore.

Viene ottenuto dalla frangitura dei frutti in eccedenza ritirati da grossisti sudamericani e africani
E gli scarti vengono usati per produrre biogas. È il progetto di economia circolare dell'azienda umbra di extravergine Pietro Coricelli, che ha pubblicato ora il suo primo bilancio di sostenibilità

LA RIVOLUZIONE GREEN DELL'OLIO DI AVOCADO

di **Gabriele Principato**

Valorizzazione dell'olio extravergine d'oliva italiano. Tracciabilità totale grazie alla tecnologia blockchain. Creazione di un progetto di economia circolare intorno all'avocado. Attenzione a territorio e persone. E, anche, il primo bilancio di sostenibilità. «La nostra visione del presente e del futuro trova fondamento in un'idea di business green, con una governance basata su etica, trasparenza, tutela della sfera ambientale, sociale e della comunità in cui operiamo», spiega Chiara Coricelli, 42 anni, terza generazione alla guida dal 2018 — insieme ai tre fratelli — della Pietro Coricelli. L'azienda umbra deve il nome al fondatore, che avviò nel 1939 a Spoleto quella che oggi è una delle più grandi realtà olearie d'Europa e uno dei marchi italiani più distribuiti a livello globale. «Abbiamo appena presentato il nostro primo bilancio integrato (riferito all'esercizio 2022) che sarà la nostra bussola per il futuro. Un atto non dovuto, ma fortemente sentito, per spiegare concretamente, con fatti e numeri, il nostro impegno». Il documento — primo nel suo genere per un'industria olearia in Italia, redatto sulla base delle linee guida dell'International Integrated Reporting Council — rappresenta un'analisi completa della strategia di sviluppo sostenibile adottata dall'azienda umbra sia dal punto di vista delle performance finanziarie quanto di quelle in ambito Environment, Social & Governance. Tra le azioni più significative trattate nel rapporto c'è il progetto di economia circolare relativo all'olio di avocado. «Ritiriamo le eccedenze alimentari di questi frutti, in prevalenza sudamericani e africani, da grossisti, catene di distribuzione e dettaglianti. E li sottoponiamo a processo produttivo a Spoleto per ottenere olio di avocado direttamente dalla frangitura del frutto», spiega la ceo Chiara Coricelli, sotto la cui guida l'azienda olearia spoletina, presente in 110 Paesi nel mondo, è passata da un fatturato di 116 milioni nel 2018, a ricavi che superano i 244 milioni di euro nel 2022 e con una quota di mercato in Italia che tocca l'8,6 per cento. «L'olio di avocado grezzo — continua — viene poi raffinato per l'uso alimentare e immesso sui mercati stranieri in cui è particolarmente amato, su tutti il Nord America. Gli scarti vengono usati per produrre biogas, eliminando completamente gli sprechi».

L'impegno della Pietro Coricelli verso la salvaguardia dell'ambiente riguarda ogni ambito. «I 22 ettari di uliveti, circa 22mila piante, ad esempio, aiutano a compensare parte delle emissioni di anidride carbonica prodotte dall'attività aziendale». In quest'ottica va anche l'impegno a diminuire i rifiuti generati da materiali di consumo, calati dell'11 percento rispetto all'anno precedente. L'uso di tre motori di cogenerazione che producono elettricità permette, inoltre, a Coricelli di contribuire alla percentuale di energia rinnovabile presente sulla rete pubblica. Va in questa direzione anche l'utilizzo di vetro riciclato, che rappresenta il 68 percento del totale. Mentre quello di carta e cartone rimesso in circolo arriva all'80 percento.

«Altra best practice è stata la creazione nel 2019 dei primi prodotti tracciati della linea "Casa Coricelli": in cui a disposizione dei consumatori vengono messe tutte le informazioni sul viaggio dell'olio dal campo in cui sono raccolte le olive fino allo scaffale del supermercato, ma anche i risultati dei panel test e delle analisi effettuate sul prodotto. Questo tramite il QR Code posto sulle etichette delle bottiglie». Ciò ha reso la Pietro Coricelli la prima azienda olearia ad affidarsi alla tecnologia blockchain di IBM Food Trust. «Una garanzia moderna nei confronti del consumatore, come era un tempo la firma di mio nonno su ogni bottiglia», spiega Chiara Coricelli. Sempre in quest'ottica va il piano Filiera Olearia Sostenibile, nato per valorizzare la trasparenza dell'origine, la qualità del prodotto e la sostenibilità economica e umana della filiera. Progetto che ha gettato le basi per il lancio di «Profilo d'Autore», una *limited edition* di 2mila bottiglie del nuovo olio extra vergine di oliva 100 per cento italiano — da cultivar Peranzana, dedicata al mondo della ristorazione e alla fascia alta di mercato — tracciato e Firmato dagli Agricoltori Italiani. «Ciò a garanzia dell'origine della materia prima e della giusta retribuzione riconosciuta agli olivicoltori, frutto di un accordo di filiera». Prodotto che si è aggiudicato il riconoscimento «Bicchiere di Platino» e il titolo di «migliore extra vergine» per la giuria dei buyer del Milan International Olive Oil Awards 2023.

L'impegno riguarda anche la sostenibilità umana. «Nel 2022 l'azienda ha assunto sedici persone, raggiungendo un organico di 84 dipendenti». Nell'82 percento dei casi con contratto a tempo indeterminato ed età media di 41 anni. Ai quali viene garantita formazione, copertura sanitaria, premio di produzione e un contributo nido per neo mamme e neo papà. «Lavoriamo per una sempre maggiore attenzione alla qualità del contesto lavorativo», chiosa. «Abbiamo anche una nursey aziendale. Rappresenta un simbolo, un messaggio alle dipendenti. È un segnale per dir loro che se decideranno di essere madri potranno farlo con tranquillità e non dovranno rinunciare al lavoro. Avranno la massima flessibilità, perché la maternità non deve essere un limite».

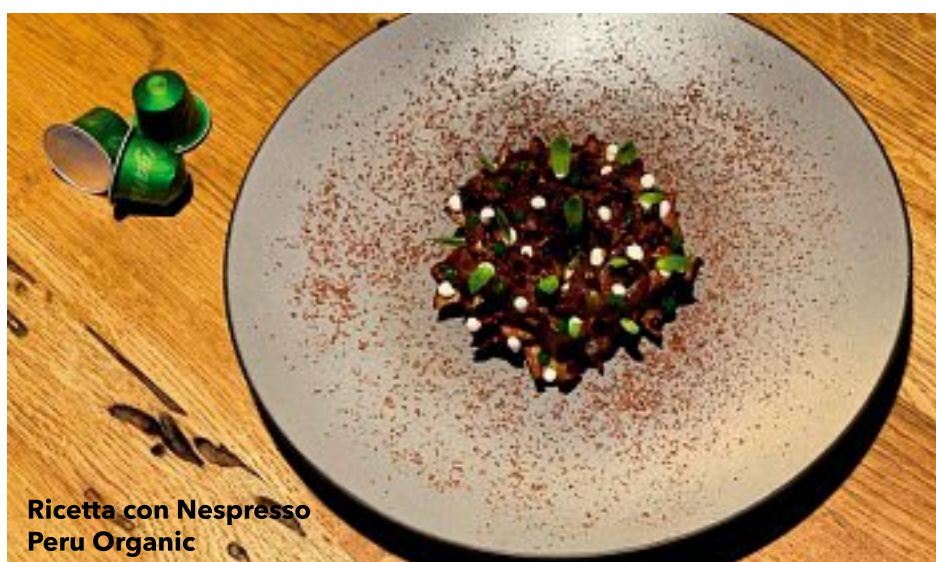
CHI È

Chiara Coricelli (*in foto sopra*) è la ceo dell'omonima azienda olearia. Nelle immagini in alto: l'olio di avocado e alcuni ulivi

A CURA DI CAIRORCS MEDIA

LE MIGLIORI SELEZIONI DI CAFFÈ AL MONDO CHE HANNO ISPIRATO LA CHEF VIVIANA VARESE

La sostenibilità e l'inclusione in una tazzina di caffè

Un sodalizio che parte dalla qualità dei chicchi di caffè Nespresso fin dalle piantagioni e che arriva ai piatti stellati di Viviana Varese

Ricetta con Nespresso Peru Organic

Viviana Varese in Colombia con Nespresso

Ha ricevuto una Stella Michelin nel 2011 e da allora la sua carriera è stata una costante ascesa. Viviana Varese ha fatto del suo stile essenziale un punto di forza vincente. Ha mosso i suoi primi passi nelle cucine salernitane della trattoria di pesce di famiglia per andare poi a conquistare il mondo e, dopo avere lavorato nei più importanti ristoranti del panorama gastronomico, è approdata al progetto che l'ha consacrata nell'universo stellato delle cucine di alto livello: VIVA.
Un nome che riprende le sue iniziali nella forma ma nella sostanza è molto di più. Racchiude, infatti, l'espressione massima della vitalità e della creatività che pervadono tutta la sua brillante carriera. Una ricerca costante di equilibrio, simmetria e sintonia, tra arte culinaria e materie prime. Il legame con il territorio di origine dei prodotti utilizzati e la cura per l'ambiente, uniti a una spiccata sensibilità verso le persone, hanno portato a un sodalizio importante grazie a uno degli ingredienti cardine della sua cucina, il caffè insieme a Nespresso.
Sì, perché in aggiunta al consumo a casa, oggi è possibile trovare la stessa altissima qualità del caffè, con più di 20 varietà, anche fuori casa, in oltre 2.000 tra ristoranti, hotel e locali in Italia.
Una scelta, quella di Nespresso da parte della Chef, che arriva dopo un'attenta valutazione non solo della qualità della materia prima, i caffè Nespresso sono tra i più pregiati al mondo, ma che tiene conto anche dell'intera filiera e dei valori fondanti dell'azienda.
Infatti, dall'origine dei chicchi fino al rapporto virtuoso con i coltivatori e le coltivatrici, dal rispetto dei territori di origine e delle piantagioni, per arrivare alle capsule di alluminio ognuno dei passaggi che Nespresso fa per produrre il suo caffè è pensato nel minimo dettaglio garantendo un'esperienza degustativa unica.
Un altro collante che ha unito Viviana Varese a Nespresso è stata la stessa visione sui temi dell'inclusione e della libertà di potere esprimere la propria unicità, tematiche molto care alla Chef che è tra le firmatarie del "Manifesto della parità oltre i generi" di Nespresso. Un insieme di 8 azioni concrete, già raggiunte dall'azienda, a favore di una cultura aperta a tutte le persone, al lavoro come nella vita. Ma anche un impegno insieme alla Chef che si è tradotto nella collaborazione con realtà come CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano – creando progetti ad hoc, di supporto alle donne, anche insieme a Nespresso.

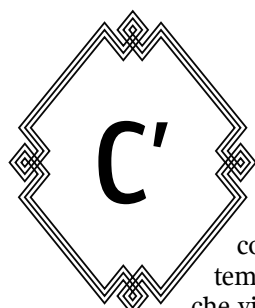
La carta dei caffè: un strumento per offrire un'esperienza non solo di alta qualità ma anche più consapevole della varietà dei caffè e del risultato in tazza

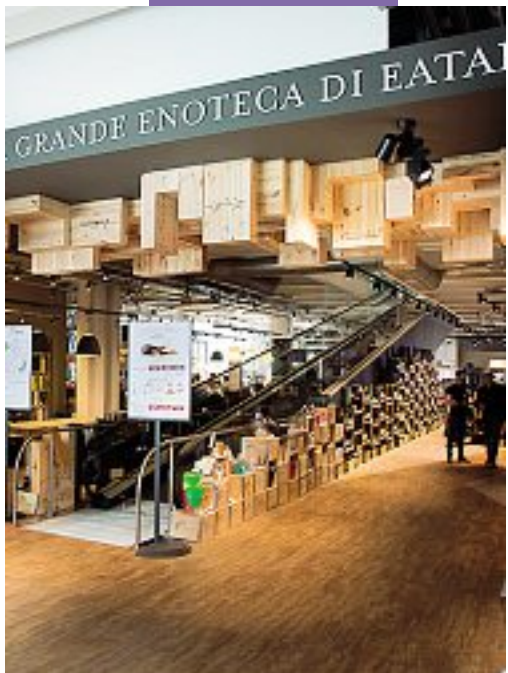
La Chef stellata Viviana Varese

Il forte allineamento di intenti, dunque, ha fatto sì che il caffè Nespresso divenisse un ingrediente imprescindibile nel menù della Chef che per altro ama molto il gusto amaro, non di facile reperibilità in natura. Inoltre, usare il caffè non solo come elemento di chiusura del pasto ma come parte integrante del percorso di degustazione, le ha dato la possibilità di creare piatti di grande impatto gustativo. Motivo per cui, grazie alla collaborazione con Nespresso, nei suoi ristoranti viene offerta una vera e propria carta dei caffè, scegliendo gli aromi più vicini alla propria offerta, al tipo di coltivazione e con inserito a menù il profilo aromatico e le caratteristiche specifiche della singola miscela.
Ma non solo, Viviana Varese ha creato anche alcuni piatti a base di caffè come: "La perfezione non esiste" (una meringa con spuma di zabaione, vellutata di mandorle, mandorle croccanti, sorbetto al caffè, cioccolato amaro e pepe di Timut), altre proposte dolci con i prodotti del brand IoSonoViva, progetto ideato a supporto di CADMI, e idee innovative come il piatto "Al di là del ghetto" un carciofo alla giudìa con cioccolato, menta, aioli, salsa di liquirizia e caffè. La scelta di Nespresso prosegue poi anche nei menù di Villadorata Country House e Viva il Bistrot, lussuoso resort e nuovo Bistrot di Noto, dove arriverà il monorigine Nespresso Colombia Organic. Una scelta non casuale: una delle esperienze più forti che ha vissuto la Chef grazie a Nespresso è stato infatti un viaggio, a novembre 2022, proprio in Colombia dove ha potuto seguire la nascita di questa qualità di caffè, dal terreno fino alla raccolta delle ciliegie, entrando in contatto profondo con la materia prima, cambiando il suo approccio al caffè e portando nuove ispirazioni.
Anche nel mondo del caffè fuori casa quindi è oggi possibile ritrovare la qualità delle miscele Nespresso, dai monorigine alle proposte più classiche, fino ai caffè dolcemente aromatizzati, con l'obiettivo di continuare a studiare e produrre soluzioni per un abbinamento perfetto tra caffè e cucina. Il tutto con uno strumento come la Carta dei caffè che, come per la chef Viviana Varese, possa regalare un'esperienza non solo di alta qualità ma anche più consapevole oltre che della varietà dei caffè, anche del risultato in tazza. E per scoprire ristoranti, hotel e molti altri luoghi dove poter degustare Nespresso anche fuori casa, è possibile consultare la sezione Guide del profilo Instagram di Nespresso.

Abbinabili alla gastronomia leggera di oggi, gli spumanti locali sono i protagonisti di un'iniziativa esperienziale nelle enoteche di Eataly, in programma fino al 16 luglio. Assaggi guidati, incontri con i produttori, corsi: «Così stimoliamo un approccio al vino più consapevole»

VIAGGIO TRA LE BOLLICINE D'ITALIA

di **Benedetta Moro**

C'è la Durella dei Monti Lessini, in Veneto, dall'uva molto duttile e circondata da suoli prevalentemente d'origine basaltica, che viene spumantizzata con il metodo Classico. Spostiamoci al Sud, in Puglia. Ecco la Falanghina, pronta dopo una rifermentazione in bottiglia e capace di offrire sentori di salvia, menta e gelsomino. Si potrebbe continuare ancora con centinaia di esempi, tanti quanti sono i vitigni autoctoni dedicati alla produzione di «bolle» presenti sul ricchissimo territorio italiano. E che diventano in questo periodo protagonisti di una grande storia: fino al 16 luglio, infatti, le dodici enoteche di Eataly — ma anche gli altri punti vendita in Europa — danno appuntamento agli appassionati per un tour nel mondo delle bollicine con oltre 500 etichette, un focus in particolare sui vitigni autoctoni del Belpaese e il racconto dei tre metodi di produzione (Classico, Martinotti o Charmat e rifermentato). Una storia che si potrà apprezzare grazie a diverse occasioni, dalle degustazioni all'incontro con i produttori, dall'offerta dei ristoranti ai corsi. Il fil rouge del palinsesto decisamente articolato si traduce in una parola: esperienza. Un elemento chiave per il gruppo fondato da Oscar Farinetti in ogni aspetto dell'attività per il pubblico. Assieme alla scoperta dell'importanza della biodiversità che il Paese propone. «Raccontare questa ricchezza ed educare alla scelta di una bollicina autoctona è il focus delle enoteche di Eataly — commenta a tal proposito Andrea Cipolloni, Group Ceo di Eataly — , luoghi in grado di incidere qualitativamente sul consumo di vino, offrendo un nuovo approccio più consapevole all'acquisto e alla nostra straordinaria tradizione enologica».

Che in questo frangente si traduce nell'incredibile versatilità e complessità degli spumanti. Ma come mai organizzare un approfondimento proprio ora? «Vista la tendenza di oggi a un approccio gastronomico più leggero, le bollicine risultano il vino più trasversale capace di accompagnare bene diversi piatti — evidenzia Andrea Cantamessa, responsabile beverage di Eataly — e occupano un posto centrale nella possibilità di scelta. Ecco perché questo è il momento giusto per capirne qualcosa di più». E poi c'è anche un altro aspetto: «Sui rossi e sui bianchi si nota una conoscenza più consolidata mentre nel settore delle bollicine spesso accade che, anche per le denominazioni più celebri come Champagne, Franciacorta e Prosecco, non siano molte le persone che conoscono le peculiarità e i metodi di produzione». Ciò non vuol dire però che la bollicina «sia figlia di un Dio minore, anzi, tutt'altro», sottolinea Cantamessa. Lo dicono anche i dati. Non meno di due mesi fa, alla fiera del Vinitaly, a Verona, è emerso che le «bolle» sono sempre più apprezzate: nel 2022 nel mercato interno la quota di consumi sul totale vino si è attestata al 13,5 per cento (era al 9 per cento nel 2015) mentre l'export è aumentato del 6 per cento rispetto al 2021.

Da Eataly prende quindi il via un programma di una cinquantina di appuntamenti nelle cinque settimane che rappresenta un percorso attraverso cui capire come da Nord a Sud esiste spumante e spumante. Si parte dal tavolo delle bolle autoctone. Qui sarà un esperto di Eataly a far scoprire, con tanto di assaggi, quindici vitigni: il Carricante siciliano, ad esempio, vinificato con metodo Classico, oppure la Ribolla gialla del Friuli-Venezia Giulia, lavorata invece con metodo Charmat. Si parlerà anche della zona storica e tradizionale del Prosecco, quello superiore di Conegliano Valdobbiadene, le cui colline sono patrimonio dell'umanità tutelato dall'Unesco. Un'area così ricca da aver reso possibile un lavoro di zonazione relativo alle singole Rive, una sorta di cru: «Le rive sono tratti di vigneti con pendenze incredibili — racconta Cantamessa —, difficilmente percorribili a piedi. In alcuni casi si può parlare di produzioni eroiche che necessitano immensa fatica e attenzione, ripagata da vini di grande qualità espressa da piccoli numeri».

Nel palinsesto delle attività di Eataly sono poi previsti corsi dedicati al vino, tour delle enoteche, serate con le cantine e momenti didattici sui cocktail a base di spumanti. La carta vini dei ristoranti Eataly sarà a trazione bollicina, sia in calice sia in bottiglia, con la possibilità di assaggiare almeno due proposte locali. Non ultimo, infine, il capitolo dedicato ai protagonisti delle vigne: nel weekend, dal venerdì alla domenica, saranno gli stessi produttori che si alterneranno nei punti vendita per dialogare con tutti i curiosi e arricchire la loro conoscenza del mondo vino.

Qui sopra, Andrea Cipolloni, Group Ceo di Eataly. In alto alcuni spazi delle enoteche del gruppo fondato da Oscar Farinetti. Al centro, le bollicine che, durante le cinque settimane dell'iniziativa, occuperanno una parte importante della carta vini nei ristoranti Eataly

Da «picciridda» giocava all'ombra degli ulivi. Oggi l'attrice siciliana da quegli stessi alberi ricava olio: «Ogni anno è una magia che si rinnova e che vivo con le mie figlie. Insieme facciamo anche la vendemmia vicino Catania»

MARGARETH MADÈ

L'INSALATA

Quella con le arance fa parte della tradizione gastronomica siciliana. «Mi piace perché è una ricetta semplice, povera ed essenziale. Servono solo due ingredienti: gli agrumi della mia terra e un filo d'olio extra vergine di oliva»

LA PASTA

Margareth Madè la cucina spesso. La versione che predilige? Da buona siciliana ovviamente la Norma con melanzane fritte, ricotta salata, pomodoro fresco e basilico. E sul formato dice: «La corta vince»

IL PANE

Ne esiste uno, quello «cunzato», che in dialetto siciliano significa «condito». Era il cibo di chi poteva permettersi poco: acciughe, pomodori, origano, sale e pepe. «Per me è una grande ricchezza: di sapori e tradizioni»

ALBERTO SCARPINATO / IPA

IL RISOTTO

Sa stupire Margareth Madè: per lei il risotto è giallo e, quando vuole azzardare, ci mette pure l'ossobuco. «Ho vissuto più di quindici anni a Milano, una città che adoro. Ho cercato di prendere il meglio, a partire dalla cucina»

LA PIZZA

Una specialità di famiglia: «Ci piace prepararla con quel che di meglio offrono il territorio e la stagione. E in genere la facciamo insieme. Ma il vero esperto della tonda è Giuseppe, mio marito, un napoletano cresciuto in Calabria»

LA MOSTARDA

«Che spettacolo la vendemmia! Ricordo i profumi del mosto d'uva, da vino appena pigiato. I grandi lo lavoravano secondo le ricette di famiglia. Il risultato? Una 'mustata ri vinu cottu' che era un atto d'amore»

di **Chiara Amati**

«Ho sempre avuto un rapporto privilegiato con la natura. Sono nata a Paternò, in Sicilia, entroterra etneo. Mamma lavorava in un ospedale del posto: faceva l'infermiera. Poi, però, sono cresciuta a Pachino, nell'estremo sud dell'isola. Ogni ricordo di me bambina è espressione di un territorio che, da sempre, è orgia di colori, luci, aromi, sapori. Alle mie figlie racconto di scampagnate a piedi scalzi all'ombra degli ulivi. Distese di alberi nerboruti che ci regalavano sollievo nelle afose estati siciliane. Oggi quegli ulivi sono anche un po' miei». Classe 1980, con un passato da modella e un presente da attrice, Margareth Madè, all'anagrafe Margareth Tamara Maccarrone, è proprietaria, insieme al marito e collega Giuseppe Zeno, di un uliveto in val di Noto, contrada Gioi, da cui prende il nome l'olio che produce. Quando non è a Roma, sua città di adozione, la vita di famiglia si anima nel «baghiu» che si trova al suo interno: una sorta di fattoria con ampio cortile centrale, e affaccio sulle vedute della capitale del Barocco, in cui ama (far) rivivere scampoli di infanzia. «Vorrei che le mie piccole, Angelica e Beatrice, scoprissero i luoghi della spensieratezza. E i tempi in cui bastava una fetta di pane casereccio appena sfornato e condito con olio e zucchero per cominciare bene la giornata. Con olio, sale e origano per continuarla meglio: delizie vere nella loro semplicità». Ma Margareth desidera anche narrare la Sicilia come regione dalle mille risorse, «culla di un patrimonio enogastronomico senza uguali. Con le nostre bambine, ogni anno sul finir di settembre, assistiamo a una grande magia: quella delle olive che, dopo essere state raccolte insieme, defogliate e lavorate, si trasformano in un olio profumatissimo. Nello stesso periodo dalla Val di Noto ci spostiamo a Catania, a far vendemmia dai parenti paterni. Tradizioni del passato che si stanno via via perdendo. Ed esperienze di vita vissuta che ci ricordano quanto l'uomo appartenga alla terra. E quanto la terra richieda rispetto e dedizione. Sono nata in Sicilia, risiedo altrove. Ma, come scriveva Pirandello, resto "un'isola nell'isola e tale rimarrò anche vivendo lontano"».

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA
GIUGNO 2023
ANNO 6 - NUMERO 6

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
FIORENZA SARZANINI
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale

ANGELA FRENDA
In redazione:

Isabella Fantigrossi (coordinamento magazine)

Chiara Amati (coordinamento web)

Wladimir Calvisi

Alessandra Dal Monte (coordinamento eventi)

Gabriele Principato

Lorenza Martini (grafico)

Ha collaborato:
Benedetta Moro

Art Director: MICHELE LOVISON

AVATAR DI STANLEY CHOW

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano
n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821
PUBBLICITA'
CAIRORCS MEDIA S.P.A.
Sede operativa:
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841 - Fax 02-25846848
Referente: Diletta Mozzon
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta
ISSN 2724-4474 (print)
ISSN 2724-394X (online)